

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**



Lucie Macečková

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Sex jako copingová strategie**

**Sex as a coping strategy**

Praha 2011

Autor práce: Lucie Macečková  
Vedoucí práce: Mgr. Eva Richterová  
Oponent práce:  
Datum obhajoby: 2011  
Hodnocení:

## **Bibliografický záznam**

MACEČKOVÁ, Lucie. *Sex jako copingová strategie*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií, Institut základů vzdělanosti, 2011. 54 s. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Eva Richterová.

## **Anotace**

Bakalářská práce „Sex jako copingová strategie“ si klade za cíl zjistit, zda se sexuální praktiky vyskytují mezi copingovými strategiemi neboli strategiemi sloužícími k boji se stresem.

Teoretická část se zabývá základním uvedením do problematiky stresu, jeho stručnou historií, definicí a příznaky. Dále stručně charakterizují stresory a vymezím pojem coping, na jeho základě pak definuji význam termínu copingová strategie, jak jej budu užívat v mé práci.

Dále se v teoretické části věnuji lidské sexualitě, kde uvedu definici sexu, proberu hlavní trendy v sexuálním chování a nastíním otázku sexu ve stresu.

V praktické části již vedu výzkum, v němž se zajímám o zkušenosti, pocity a prožitky spojené se stresem a sexualitou skupiny vysokoškolských studentů. Závěry pak vyvodím na základě kvalitativních dat vyvozených z polostrukturovaných rozhovorů s těmito studenty.

Doufám, že mi práce pomůže najít souvislost mezi těmito dvěma fenomény, sexem a stresem, neboť oba jsou nedílnou součástí našich životů.

## **Annotation**

The objective of the bachelor thesis “Sex as a coping strategy” is to reveal if sexual practices occur among coping strategies or strategies which serve to fight stress.

The theoretical part deals with a basic introduction to problems related to stress, its’ brief history, definition, and symptoms. Next, I will characterize stress factors briefly, define the conception of coping and define the meaning of the term ‘coping strategy’ on the grounds of this concept, and how I will use it in my work.

Further in the theoretical part, I will attend to human sexuality, where I will introduce the definition of sex, examine main trends in sexual behavior and outline the question of sex in a stressful situation.

In the practical part I will be conducting research, in which I concern in experiences, feelings and reactions connected with the stress and the sexuality of a group of college students. My conclusions are based on reliable data obtained through semi structured conversations with those students.

I hope my work can help to discover a connection between these two phenomenons, the sex and the stress, because the both are an integral part of our lives.

## **Klíčová slova**

coping, copingová strategie, sex, sexualita, stres, stresová reakce

## **Keywords**

coping, coping strategy, sex, sexuality, stress, stress reaction

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura mnou byla řádně ocitována. Práci jsem nevyužila k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s eventuálním zveřejněním v tištěné nebo elektronické podobě.

V Praze dne 16. 09. 2011

Podpis

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Evě Richterové, za její motivující ochotu, cenné rady a připomínky. Velmi mi pomohla s výběrem tématu a ucelením veškerých mých nápadů. Velké poděkování patří také všem informátorům a informátorkám, za to, že se mnou sdíleli mnohdy velmi intimní zkušenosti a prožitky.

# Obsah

Čestné prohlášení.....	5
Poděkování .....	6
1. Úvod.....	9
2. Teoretická část.....	12
2.1. Stres .....	12
2.1.1. Stručná historie stresu a přístupů k jeho zkoumání .....	12
2.1.2. Definice stresu .....	13
2.1.3. Příznaky stresu.....	14
2.1.3.1. Organické příznaky.....	14
2.1.3.2. Emocionální příznaky.....	14
2.1.3.3. Příznaky v chování.....	14
2.1.4. Stresory .....	15
2.2. Coping .....	16
2.2.1. Techniky zvládání stresu .....	17
2.2.1.1. Fyzické cvičení .....	18
2.3. Lidská sexualita .....	19
2.3.1. Definice sexu .....	20
2.3.2. Trendy v sexuálním chování.....	20
2.3.3. Sexualita a stres .....	22
2.3.3.1. Sexuální přechod.....	23
2.3.4. „Hříšná“ sexualita .....	24
3. Praktická část.....	26
3.1. Úvod .....	26
3.2. Výzkumné otázky .....	27
3.3. Výzkumná strategie a technika sběru dat .....	27
3.3. Charakteristika otázek rozhovoru.....	28

3.4. Výběr a popis vzorku.....	29
3.5. Etika výzkumu a vedení rozhovoru.....	30
3.6. Zpracování a interpretace dat .....	32
3.6.1. Stres u vysokoškolských studentů a jeho projevy .....	32
3.6.1.1. Myšlenky pod stresem.....	32
3.6.1.2. Příznaky stresu.....	33
3.6.2. Zvládání stresu a subjektivní míra úspěšnosti .....	34
3.6.2.1. Aktivní boj.....	35
3.6.2.2. Pasivní útěk .....	35
3.6.2.3. Úspěšnost zvolených metod .....	36
3.6.3. Stresory.....	37
3.6.4. Sexualita .....	38
3.6.4.1. Četnost sexu a orgasmus .....	38
3.6.4.2. Sex a láska .....	39
3.6.4.3. Příležitostný sex.....	40
3.6.4.4. Sex ve stresu .....	41
3.6.4.5. Masturbace a sledování pornografie.....	43
3.6.4.6. Pocity, výkony, starosti po sexu .....	44
3.7. Diskuse .....	46
4. Závěr.....	49
Přílohy .....	50
Příloha č. 1: Guide list.....	50
Stres a coping .....	50
Stresory.....	50
Sexualita .....	50
Příloha č. 2: Škála životních událostí – prvních 20 položek (Holmes a Rahe) .....	52
Bibliografie.....	53

## 1. Úvod

Tělo, sex, násilí a peníze... Tak by se daly charakterizovat čtyři hnací motory postmoderní společnosti 21. století. Tělem se zabýváme více než kdy dříve, díky pokroku vědy a techniky můžeme do jeho vzhledu, stavu a funkčnosti zasahovat nebyvalou měrou. Plastická chirurgie v soukromé sféře po celém světě vydělává miliardy, protože lidé neustále cítí tlak okolí, nejsou sami se sebou spokojeni, neumějí se mít rádi takoví, jací jsou.

Ruku v ruce s vnímáním těla jde vnímání sexuality, sexuální identity, orientace i samotného sexuálního aktu. Nebudeme-li plně akceptovat tělo své i partnerovo, nedosáhneme pravého uspokojení. Lidé s mylnými či překroucenými informacemi v obavách o fyzickou a výkonnostní dostačivost pociťují stud a zahanbení, následkem čehož raději vyhledávají potěšení ve virtuálním světě. U někoho se může vyvinout sexuální dysfunkce či deviace.

V době, kdy má téměř každá moderní domácnost televizi a připojení k internetu, jsme také mnohem více zahlceni násilím. Již i malé děti mají přístup k brutálním počítačovým hrám. Díky vysoké rychlosti přenosu informací víme téměř okamžitě, co se kde odehrálo za katastrofu, lidé mají možnost dostat se k návodům na výrobu bomby, pomocí mobilního telefonu se mohou svolávat k násilným demonstracím.

Od dávných dob, kdy byla do oběhu uvedena nejrůznější platidla, byly společnosti strukturovány také na základě majetkových poměrů od nejchudších po nejbohatší. Ještě ale snad nikdy neexistovaly tak propastné rozdíly mezi oběma póly. Dnes si nejbohatší muži světa (v žebříčku bohatých lidí mnoho žen na vrcholných místech nenajdete) mohou kupovat dokonce celá souostroví či pozemky ve vesmíru. Dříve si lidé mohli být jisti, že se o ně rodina ve stáří postará, dnes však musí už od mladých let spořit na důchod, přičemž stejně nemají jisté, že důchodová reforma vše nezmění. Říká se, že za peníze se štěstí nedá koupit. Za peníze se však nedá koupit ani uspokojivý, natož obohacující sexuální život. V kariéře můžete být sebeúspěšnější, ale pokud budete něco postrádat v intimním životě (za předpokladu, že nejste asexuální), nikdy nebudete úplně šťastní. Lidé, kteří po dvacetiletém uspokojivém manželství našli to, co celý život hledali nebo o tom věděli, ale potlačovali to, jsou schopni a ochotni se vzdát všeho. To znamená, že sex může porazit tělo, peníze i násilí.

Tímto se dostávám k motivaci, která mě vedla k napsání této práce. Sex je nedílnou součástí našich životů, ať už vezmeme v potaz jakoukoli společnost, náboženství (v celibátu je sex tematizován, byť zakázán), délku trvání, intenzitu či orientaci. Lidská sexualita může nabývat deviantních rozměrů, může ubližovat, mnohdy bývá postižena na fyziologické úrovni. Na druhé straně, my lidé jako jediní tvorové nevyužíváme sex pouze k reprodukci, slouží také jako prohlubovač vztahů, jako relaxační technika, sex nám zpříjemňuje život.

Právě sex jako relaxační technika mě bude v této práci zajímat. Tuto relaxační techniku jsme nazvala copingovou strategií z toho důvodu, že relaxaci vyhledáváme v případech, kdy jsme stresováni (samozřejmě nejen tehdy, ale to už je jiný námět), a copingová strategie je účelný způsob, jak se se stresem vypořádat.

Pro toto téma jsem se rozhodla na základě mého osobního neutuchajícího zájmu, co se této oblasti týče. Nejdříve jsem se chtěla zabývat psychologií zdraví, kde je obsaženo téma zdraví a stres. Již od základní školy totiž sama na sobě pozoruji, jak se stres na kvalitě zdraví podepisuje – v období kolem náročných zkoušek, nepříjemných rodinných událostí či partnerských rozkolů se mi zhorší zdraví, jsem náchylnější k chřipce či viróze, tvoří se mi ekzémy a vyrážky. Také nálada je velmi rozkolísaná.

Poté jsem ve druhém ročníku absolvovala kurz Lidská sexualita, následně pak Vývojovou a Evoluční psychologii, které mě navedly jiným směrem. Již od útlého dětství jsem se o lidskou sexualitu živě zajímala, v rodině jsme vedli základní rozhovory o početí dítěte a v kritickém věku o antikoncepci, nikdy to téma však nebylo popularizováno. Většinu jsem se dozvěděla z dívčích časopisů, z rozhovorů s kamarádkami a později především z osobních zkušeností. Přemýšlela jsem, jak tato dvě témata, sexualitu a stres, propojit, až jsme společně s mou vedoucí přišly na stávající téma.

Cílem mé práce tedy bude dokázat, že ačkoliv se tvrdí, že stres negativně ovlivňuje sexuální život, můžeme se stresu naopak pomocí sexu (později vysvětlím, co přesně mám pojmem sex na mysli) zbavit. Budu zkoumat jeho pozitivní účinky na pocit duševní i tělesné pohody.

Jako výzkumný objekt jsem si zvolila skupinu vysokoškolských studentů ve věku 20-26 let, a to z toho důvodu, že studium na vysoké škole je velice stresující, obzvláště když vezmeme v úvahu i skutečnost, že v tomto věkovém rozmezí činí mladí lidé důležitá rozhodnutí ohledně bydlení, budoucího uplatnění na trhu práce

(případně i současného, v České republice většina studentů zároveň pracuje) a partnerských vztahů, což se týká především žen, které se zvyšujícím se věkem začínají myslet na budoucnost se stálým partnerem.

Dalším důvodem pro mou volbu je fakt, že já sama spadám do této kategorie, je pro mě tedy mnohem snazší porozumět sledované realitě a interpretovat ji.

Budou mě zajímat otázky, jak tito lidé prožívají stres, jakým stresorům jsou vystaveni, jaké copingové strategie nejčastěji využívají a zda mezi ně patří sexuální praktiky, dále jestli tyto praktiky opravdu působí jako relaxace, zda jedinci žijí v trvalém partnerském vztahu nebo provozují příležitostný sex.

# 1. Teoretická část

## 1.1. Stres

### 1.1.1. Stručná historie stresu a přístupů k jeho zkoumání

Situace pro člověka obtížně zvládnutelné, které ovlivňují jeho prožívání i chování, existují odjakživa. Můžeme se tedy domnívat, že se lidé zabývali stresem dříve, než vznikly první koncepty tohoto pojmu. Zejména pak od počátků psychologie a psychiatrie lze sledovat zájem odborníků o chování člověka v zátěžových situacích. Teprve však v průběhu 20. století dochází k soustavnému studiu jevu nazvaného podle mechanického zákona elasticity pojmem stres.

Za průkopníka v této oblasti můžeme považovat I. P. Pavlova. Studoval fyziologické reakce u psů, kteří byli vystaveni těžkým konfliktním situacím, kdy museli rozlišovat mezi podněty s naprosto odlišnými následky. V pozadí jeho zájmu o fyziologii však stál i zájem o chování psů.

Podobně i Walter Cannon studoval fyziologické změny v tělech zvířat vystavených těžkým situacím. Výsledkem jeho zkoumání bylo zjištění, že v ohrožení se u zvířete aktivuje sympatický nervový systém. Vzhledem k tomu, že za předmět svého studia označil sympatoadrenální systém při stresu, považujeme Cannona za prvního člověka, jenž použil pojem stres jinde než v mechanice.

Taktéž Hans Selye, následník Cannonovy práce, započal svou vědeckou dráhu studiem těžce zkoušených zvířat, resp. jejich endokrinního systému. Zjistil, že neohrožení na druh zátěže nastávají stále stejné fyziologické reakce. Jejich soubor nazval obecným adaptačním syndromem (GAS – General Adaptation Syndrom), v němž identifikoval tři fáze - poplachovou, rezistentní a fázi vyčerpání. Později se pokoušel tento syndrom studovat i u lidí, nebral však v potaz duševní stránku člověka, jeho emoce a kognitivní schopnosti.

Kdo se však zajímal především o lidskou kognici pod vlivem stresu, byl Richard Lazarus. Výsledky své práce shrnul do modelu dvojího zhodnocování situace ohrožení. Během prvotního zhodnocení situace (primary appraisal) člověk zvažuje ohrožení a jeho důsledky, přičemž roli zde hrají subjektivní faktory lidské psychiky.

Ty jsou samozřejmě součástí i druhotného zhodnocení (secondary appraisal), kdy jedinec posuzuje své vlastní možnosti zvládnutí ohrožující situace.

Během třetí fáze pak jedinec zpětně přehodnocuje (reappraisal) danou situaci na základě nových informací.

### 1.1.2. Definice stresu

*„Co je člověku platné dobyt celý svět, když jeho vlastní život leží v troskách?“*

Sv. Marek

Termín *stres* (stress) má původ v latině, pochází ze slova „stringere“, utahovat, stahovat, vy významu vyjádření tlaku (Křivohlavý, 2004). Co tedy přesně nazýváme stresem? Existuje celá řada definic i jednotlivých přístupů, jak jej charakterizovat. Jaro Křivohlavý (1994) shrnul několik pokusů o přesné vyjádření do následující definice: „Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“ (str. 10) Obvykle se však pojem stres používá nejednoznačně, zároveň pro působící události i pro odpovědi na tyto události (Joshi, 2007, str. 19). Taktéž v odborném jazyce je považován za vágní a obtížně definovatelný (Kebza, 2005).

Stresová reakce je vrozená, fylogenetický vývoj vedl k jejímu rozštěpení na dva základní druhy – útok nebo útek. V obou případech se zvýší aktivace a pohotovost organismu, dochází k intenzivní svalové práci. V současné době však svalová práce není příliš efektivní řešení, neboť energii dodanou kardiopulmonálním systémem nelze vždy spotřebovat; z toho důvodu její přebytky po čase přispívají k tzv. civilizačním chorobám. Dnes se již také běžně užívá název psychosomatické onemocnění (zdravotní obtíže, jejichž zrod je spoluovlivněn stresem – kardiovaskulární choroby, hypertenze, astma, rakovina, žaludeční vředy, ekzémy atd.). Na behaviorální úrovni u člověka nabývají reakce útok nebo útek zcela jiných forem, jak uvidíme dále.

Rozlišujeme také mezi stresem fyziologickým a psychologickým, reakce organismu je ale vždy nespecifická, tudíž mezi ně nelze klást dělicí čáru (zlomíme-li si ruku, nastává situace fyziologického stresu, jenž provází psychologický stres v podobě obav o nejbližší budoucnost, kdy nebudeme moci bez obtíží provádět běžné denní úkony, natož uspokojivě pracovat).

Kvalitativně lze stres rozdělit na distres a eustres, většinou tedy pojmem stres míníme distres, což je nadměrná zátěž, která může jedince poškodit, vyvolat nemoc či dokonce přivodit smrt. Pojem eustres není všeobecně uznáván, míní se jím pozitivní zátěž, která v přiměřené míře jedince stimuluje k vyšším a lepším výkonům.

### **1.1.3. Příznaky stresu<sup>1</sup>**

#### ***1.1.3.1. Organické příznaky***

- palpitace - bušení srdce
- bolesti hlavy
- svíravý pocit v hrudníku
- nechutenství
- bolest břicha, průjem, časté nucení k močení
- pokles sexuální touhy, impotence
- nadměrné svalové napětí, bolesti páteře, palčivé pocity v končetinách
- „knedlík“ v krku
- dvojití vidění, neschopnost soustředit se na jeden bod

#### ***1.1.3.2. Emocionální příznaky***

- prudké změny nálad
- trápení se s drobnostmi
- neschopnost empatie
- projevy hypochondrie
- denní snění, autismus
- únava, nekoncentrace, neschopnost dokončovat úkoly
- podrážděnost, úzkostnost

#### ***1.1.3.3. Příznaky v chování***

- nerozhodnost, naříkání

---

<sup>1</sup> (Hošek, 2001)

- pracovní absence, pomalé uzdravování
- větší nehodovost, horší výkony v řízení auta
- zhoršená kvalita práce, odmítání úkolů, snaha podvádět v souvislosti s úkoly
- vyšší konzumace cigaret, alkoholu, drog
- přejídání se nebo nechutenství
- změna životního rytmu, nespavost
- nižší pracovní výkon

#### **1.1.4. Stresory**

Výše zmíněná ohrožení a události vyvolávající tíživou životní situaci označujeme jako stresory. Kvalitativně je dělíme na stresory („jednotlivé nepříznivé vlivy..., které mohou vést k tíživé osobní situaci člověka“<sup>2</sup>) a salutory (vlivy posilující, povzbuzující a dodávající sílu). Stresory mohou být materiální i sociální povahy, může to být náhlá změna počasí, nedostatek času či pocit osamění. Selye je rozdělil na fyzikální a emocionální stresory; výčet však nikdy nenabude úplnosti, každý člověk reaguje na různé podněty různou měrou. Podle míry intenzity můžeme stresory dále dělit na mikro- a makrostresory.

Stresory mohou být charakterizovány na základě své povahy, čili se zajímáme o to, zda jsou akutní (krádež, zranění), nebo chronické (dlouhodobá nemoc, pracovní přetížení). Posttraumatickým stresem pak označujeme situaci, kdy se u jedince projevuje trvalá úzkostnost s nečekanými reakcemi na běžné stimuly po prožitém silně traumatizujícím zážitku (např. znásilnění). Organismus se pak takovou trvalou reakcí vyčerpává (Shreiber, 1992).

---

<sup>2</sup> (Křivohlavý, Psychologie zdraví, 2001)

## 1.2. Coping

Coping<sup>3</sup> je pojem, který se v psychologii běžně používá pro označení zvládnání stresu. Pochází z řeckého slova „*colaphus*“, což je termín pro ránu uštědřenou protivníkovi v boxu. Protivníkem se tedy v tomto smyslu myslí právě stres, který se snažíme porazit. Jaro Křivohlavý (2001) cituje Lazaruse (1966), který říká, že „zvládnáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje.“ (str. 69) Od copingových strategií je nutné odlišit tzv. zvládací reakce, které jsou vrozené a probíhají nevědomě.

Uvažujeme-li o postupech, jež využíváme ke zvládnání stresu, musíme rozlišovat mezi copingem, adaptací a copingovými strategiemi. Křivohlavý (1994) a Ficková (1993) shodně kladou dělicí čáru mezi coping a adaptaci – adaptací rozumí vyrovnávání se s běžnými situacemi, jež kladou poměrně nízké nároky na tělo i psychiku, neboť postupy k řešení již známe, kdežto coping chápou jako reakci na nadměrnou zátěž nebo schopnost vypořádat se s neobvykle obtížnou, až nezvladatelnou situací, kdy způsoby řešení musíme teprve hledat. Křivohlavý (1994) dále uvádí, že „jindy je při definování termínu „koupink“ kladen důraz na jeho účel: odstranit nebo alespoň snížit či odvést mimo očekávaný (anticipovaný) škodlivý vliv nadlimitní zátěže.“ (str. 43)

Vašina a Strnadová (2002) pak copingem myslí zastřešující pojem pro obranné mechanismy (malcoping) a copingové strategie. Obranné mechanismy jsou automatické a nevědomé, produkují iluzorní pocit zvládnutí a jsou většinou škodlivé, náhradní: Křivohlavý (1994) uvádí v souladu s tzv. systémem DMI (Defense Mechanism Inventory) autorské dvojice Ihlevich a Gleser 5 skupin obranných mechanismů – nepřiměřené či přehnané agresivní a hostilní reakce, sebeobviňující reakce, projekce, vytěsňování a popírání, intelektualizace a racionalizace. Systém DMI představuje snahu o kategorizaci velkého množství obranných mechanismů, mezi něž patří např. represe, regrese, projekce, introjekce, sublimace, identifikace atd.

Copingovými strategiemi pak myslíme postupy užité ke snížení zátěže samotné. Můžeme je dělit buď podle Lazaruse (in Křivohlavý, 1994) na strategie netečnosti,

---

<sup>3</sup>V celé práci budeme pojem „coping“ používat v jeho anglické podobě, nikoliv v počeštěné jako „koupink“.

strategie vyhnutí se působení škodliviny, strategie napadení útočníka a konečně na strategie posilování vlastních zdrojů síly, nebo podle Kebzy (2005) na strategie orientované na problém nebo strategie orientované na emoce.

My se tedy na základě výše zmíněných pojetí budeme zabývat sexem jako copingovou strategií. Můžeme jej chápat jako strategii posilování vlastních zdrojů síly a behaviorální složku strategie orientované na emoce.

Mluvíme-li o emocích, je nutné zmínit také emoční inteligenci, která má podle některých odborníků velký vliv na využití copingových strategií. Snyder (1999) tvrdí, „že ačkoliv může být řečeno, že se lidé vyrovnávají se *životními událostmi*, coping je v první řadě reakce na *emoce*, obzvláště negativní emoce, vyvolané těmito událostmi“ (str. 141). Emoční inteligence je široký pojem, který v sobě zahrnuje způsoby, jak emoce vnímáme, vyjadřujeme, jak jim rozumíme a řídíme je. Pokud máme dobře vyvinutou, zdravou emoční inteligenci, umožní nám to také efektivně využívat copingové strategie.

Sex ve velké míře závisí právě na emocích. Aby k uspokojivému sexu vůbec mohlo dojít, je důležité dobře vnímat nejen svoje, ale hlavně partnerovy/činy emoce.

### **1.2.1. Techniky zvládání stresu**

Vhodná stresová reakce je žádoucí, je důležité naučit se stres zvládat, nikoliv jej eliminovat. Během reakce se do krve vyplavuje noradrenalin, jenž je nejen základní přenašeč nervových vzruchů, ale zároveň se podílí na tvoření vzpomínek a zlepšování nálady. Díky vyplavenému noradrenalinu nás problémy stimulují k lepším a tvořivějším výkonům, což v mozku vytváří nové spoje – je třeba se však zbavit trvalé pohotovosti sympatického nervového systému. Toho lze dosáhnout mnoha způsoby:

- fyzické cvičení
- masáž
- dechová cvičení
- psychologické techniky (např. meditace)
- smyslové uvolnění (smích, pláč)
- Barlowova technika (kontroverzní metoda, kdy je jedinec opakovaně vystavován obávanému stresoru, aby si na něj zvykl)

### **1.2.1.1. Fyzické cvičení**

U fyzického cvičení se pozastavíme, neboť předpokládáme, že i sex je druh fyzické aktivity. Provozuje-li se pravidelně, intenzivně, s přiměřenou dobou trvání (nejméně 20 minut) a pokud je zapojeno co nejvíce svalů, je účinným prostředkem v boji proti stresu. Prospěšnost cvičení (potažmo sexu) můžeme shrnout následovně<sup>4</sup>:

- v oblasti tělesné
  - příznivě ovlivňuje srdeční činnost
  - rozšiřuje cévy a zlepšuje krevní oběh
  - podporuje tvorbu endorfinů
  - uvolňuje svalstvo
  - napomáhá přenosu kyslíku do všech buněk organismu
  - podporuje odpočinek
- v oblasti duševní
  - díky zásobení mozku kyslíkem zvyšuje duševní aktivitu
  - napomáhá v upevňování vědomí vlastní hodnoty
  - dodává pocit duševní pohody
  - podporuje dobrou náladu

---

<sup>4</sup> (Melgosa, 1997)

### 1.3. Lidská sexualita

*„Honni soit qui mal y pense. – Hanba tomu, kdo si o tom myslí něco špatného.“*

Heslo anglického Podvazkového řádu

*„Nemůže být nic falešnějšího než hloupé lidské předsudky a nic hloupějšího než předstíraná přísnost.“*

Petronius Arbiter

Sex v nejrůznějších formách nás provází na každém kroku, dá se říct, že se mu nelze vyhnout. Je opředen tolika mýty, falešnými předsudky a představami, že se tak stává zdrojem úzkostí, obav a depresí. Na základě mylných informací a neznalosti pak může přinášet sexuálně přenosné choroby. Na druhé straně však poskytuje rozkoš a potěšení, nese s sebou radost ze života a duševní pohodu. Lidé jsou mnohdy ochotni a schopni pro sex udělat téměř cokoli, řídí se všelijakými návody a radami, jak dokazuje množství populárně naučných příruček, článků v časopisech a dobře míněných rad od známých. Extrémním případem pak jsou doklady o tzv. BDSM komunitách, kde se otroci vzdávají celého svého života i majetku ve prospěch svých paní (posty nejdominantnějších jedinců většinou zastávají ženy).

„Sexualita je zdrojem silných citových hnutí.“ (Weiss, Zvěřina, 2001) Vyvolávají-li tato hnutí ve svém důsledku radostný pocit a dobrou náladu, ovlivňuje to celkové naladění jedince. Bude výkonnější v práci, příjemnější na své okolí i rodinu, k problémům bude přistupovat pozitivněji. Základem takovéto sexuality je pouze několik podmínek – sex probíhá mezi dospělými jedinci, kteří nejsou pokrevně spřízněni, všichni vyjádřili souhlas a nedochází k fyzické ani duševní újmě. Odborníci se v této souvislosti zdráhají používat pojem „normální“, neboť v sexu a erotice existuje tolik forem sebevyjádření a uspokojení, navíc každý člověk je unikát s jinými proporcemi a prožíváním, takže co je příjemné a euforické pro jednoho, může být absurdní a perverzní pro druhého. Nic není dobré nebo špatné, vše záleží na úhlu pohledu. „U dvou milujících se lidí, mezi nimiž vládne dokonalá souhra, by se výraz „perverzní“ neměl vůbec vyskytnout.“ (Kubík, 2010, str. 16)

### **1.3.1. Definice sexu**

Pohlavním stykem (sexuálním stykem či obecně sexem) se v nejužším slova smyslu rozumí penilně-vaginální styk (soulož neboli koitus). V širším smyslu se výraz pohlavní styk využívá i pro nepenetrativní formy fyzického kontaktu mezi jedinci, což má význam především u homosexuálně orientovaných lidí. Pojem sex můžeme chápat i jako synonymum pro erotiku a sexualitu. Rozlišujeme mnoho druhů sexuálního styku (orální, anální styk, mimomanželský, skupinový, tantrický sex, sex po telefonu atd.).

Barale (1986) nabízí praktickou definici: „Genitálie jsou dané: co s nimi děláme, je záležitostí tvůrčí vynalézavosti; to, jak interpretujeme, co s nimi děláme, je to, co nazýváme sexualitou.“ (in Duggan, 1990, str. 95).

Společnost západního stylu 21. století nejčastěji provozuje tzv. sex pro radost, jenž je oddělen od vlastní reprodukce; rekreační sex pak přímo slouží k uvolnění od napětí. Do této skupiny je možno zahrnout impulzivní sex – náhlé, impulzivní chování, pro nějž je charakteristické, že jedinec nehledí na možné důsledky (otěhotnění, nákaza pohlavně přenosnou nemocí).

### **1.3.2. Trendy v sexuálním chování**

Ve 20. století pravděpodobně došlo k největším změnám v oblasti sexuálního chování a morálky. Pohlavní život už není spojen výlučně s manželstvím, jak tomu bývalo v dřívějších dobách. Můžeme to připsat především rostoucí sekularizaci našeho kulturního okruhu, rozpadu tradičního modelu rodiny patriarchálního typu a odklonu od striktní sexuální morálky židovsko-křesťanské náboženské tradice. (Weiss, Zvěřina, 2001) Mluví se také o tzv. postmoderní rodině, kdy klesá závislost dětí na rodičích, děti vychovávají páry mimo manželství, homosexuální páry, rodiny s jedním rodičem nebo dvě rodiny po rozvodu.

Důležitým prvkem těchto změn je vyrovnávání ženských a mužských rolí, dále také epidemie HIV/AIDS. Weiss a Zvěřina (2001) charakterizují hlavní trendy v sexuálním chování následovně<sup>5</sup>:

- posouvání zahájení pohlavního života do stále nižších věkových kategorií (snižování věku koitálního debutu)
- současné zvyšování věku prvního sňatku
- s tím související nárůst počtu sexuálních partnerů (i když některé výzkumy v evropských zemích naznačují v posledních letech u mládeže opačný trend v souvislosti s epidemií HIV/AIDS)
- nárůst předmanželských sexuálních zkušeností (které se stávají v podstatě univerzálními)
- sbližování věku prvního styku a částečně i počtu sexuálních partnerů u mužů a žen
- zvyšování počtu adolescentů zahajujících pohlavní život před věkem zákonným
- odpovědnější antikoncepční chování a vyšší počet pravidelných uživatelů kondomů u příslušníků mladší generace, a to jak při zahajování pohlavního života, tak i při pravidelných sexuálních stycích

Jakkoliv je poslední bod důležitý, Weiss a Zvěřina (2001) na základě výzkumů v České republice uvádějí, že i nadále je sexuální chování dospělé populace oproti evropským vyspělým zemím nezodpovědné, dále také, že české dívky uvádějí vyšší počty sexuálních partnerů (str. 27). Zajímavé také je, že rostou počty těch, kteří náhodné sexuální styky (tzv. na jednu noc) považují za přirozenou součást sexuality (v roce 1993 45% mužů a 18% žen, v roce 1998 48% mužů a 24% žen<sup>6</sup>). Všeobecně se lidé stavějí tolerantněji k dříve tabuizovaným sexuálním praktikám, např. ke skupinovému sexu, předmanželským stykům, homosexualitě, masturbaci, interrupci; co se však týče pornografie a mimomanželským stykům, zde můžeme vidět příklon k deliberalizaci<sup>7</sup>.

---

<sup>5</sup> Str. 29, 30

<sup>6</sup> Str. 107

<sup>7</sup> Otázkou v případě pornografie zůstává, jak je charakterizována a zda respondenti ve výzkumech neuváděli odpovědi, „jaké by měly být“, než „jaké jsou“, protože my naopak v okolí sledujeme stále tolerantnější a liberálnější postoj, především ze strany žen. Je také možné, že od roku 1998, kdy Weiss a Zvěřina výzkum prováděli, se situace změnila (pozn. aut.).

### 1.3.3. Sexualita a stres

*„Post coitum omne animal triste.“ – „Po sexu je každý tvor smutný.“*

Latinský aforismus

V této oblasti existují velmi protichůdná tvrzení. Všeobecně je známo, že stres má na sex negativní účinky. Je-li tělo ve stresu, „vypíná“ funkce, jež nejsou nezbytné pro řešení krizového stavu. Jestliže pohlavní funkce vyžaduje roztažení cév pro svůj optimální chod, je logické, že při stresu, kdy naopak dochází k cévnímu zúžení, bude potlačena. Stres také ovlivňuje mužský hormon testosteron a celkové nervové vyladění jedince. Pokud dojde k přetížení nervového systému, snižuje se vnímavost k dalším podnětům, v tomto případě sexuálním. U mužů je také podstatné to, že erekci řídí parasympatické nervstvo, zatímco stres aktivuje sympatický nervový systém, jenž parasympatickému brání v činnosti. U žen je pak podstatnější psychologické naladění; jsou-li myšlenkami u stresujících událostí, vytvářejí se zábrany a sexuální touha opadá. Stres má u žen za následek také změny v menstruačním cyklu, což může způsobit až zástavu ovulace, tím pádem i neplodnost.

Na druhou stranu se v poslední době vyskytují pozitivní ohlasy na sex sloužící jako antidepresivní lék především u žen, které trpí migrénami. V nejrůznějších internetových diskusích tyto ženy tvrdí, že když už se přemůžou, bolest sice nezmizí zcela, ale významně ustoupí. Je to dáno faktem, že při orgasmu je vylučován hormon serotonin, přezdívaný hormon štěstí. Při migréně jsou nervy řízené serotoninem oslabeny, ale jakmile se jejich aktivita díky prožitému orgasmu zvýší, bolestivé pocity ustoupí. Kubík (2010) dokonce tvrdí, že látky obsažené v mužském spermatu mají pozitivní vliv na duševní pohodu. Nemusí tedy nutně dojít k orgasmu ženy, stačí nechráněný milostný akt s konečnou ejakulací muže.

Nejnovější výzkumy také ukazují pozitivní vlivy sexu na stresované lidi. Psycholog Stuart Brody<sup>8</sup> ze Skotska (který mimo jiné úzce spolupracuje s Petrem Weissem, předním českým sexuologem) dokázal, že sex snižuje hladinu subjektivního stresu a rychleji navrácí do normálu krevní tlak. Ragnar Beer<sup>9</sup> zase vysvětluje kolotoč sexuální frustrace. Tvrdí, že málo sexu zvyšuje stres, takto deprivovaní lidé si přibírají další pracovní povinnosti, v důsledku čehož mají ještě méně sexu a více stresu, který může přerůst až v depresi. Řešení tedy Beer vidí v omezení práce a zvýšené pozornosti intimnímu životu.

Autorka Bernice Kanner (2006) naopak uvádí procentuální výsledky odpovědí na otázku, zda je sex přeceňován. 62% procent dotázaných tvrdí, že ve srovnání s prací ano. Pouze 20% mužů jej považuje za prostředek k uvolnění, 11% by si bez něj dovolilo život zcela představit.

Mnozí autoři, ale také primitivní společnosti, považují sexualitu za prostředek, jak dosáhnout vyššího vědomí (jmenujme např. nejznámější indickou praktiku známou jako tantrický sex). Některé rituální obřady končí sexuálními orgiemi a extází. Spirituální fenomény a nadpřirozené jevy se mohou vázat na projevy sexuality a erotiky. Kubík (2010) tento jev označuje termínem „subspace“. Jedná se o mentální stav navozený činností hormonů a chemickými procesy v těle vyvolanými intenzivní rozkoší ze sexuálního aktu. Jedinec má pocit, jako by se jeho vědomí odloučilo od pozemského těla a odpoutalo od reality. Po tomto ohromujícím zážitku však nastává fáze vyčerpání, nazvaná termínem „subdrop“. Člověk má pocit ztracenosti a tísně. Tento stav však většinou rychle odezní.

### **1.3.3.1. Sexuální přechod**

Sexuálním přechodem se označuje stav, kdy se jedinec postupně odpoutává od každodenních starostí a svou pozornost směřuje k erotickým zkušenostem (Edlin, Golanty, 2011). Je to podobné, jako když se před závodem rozehřívají sportovci.

Během přechodu si jedinci nebo páry hledají klidné místo, aby se nemuseli obávat vyrušení. Poté mohou zahájit přechodové činnosti – sdílení zájmů, poslech příjemné hudby, společná koupel, masáž apod. Jsou částečně nebo úplně svlečení, líbají se nebo navzájem dotýkají. Partneri mohou být duševně naladěni na sexuální akt

---

<sup>8</sup> Převzato z [www](http://zdravi.centrum.cz/zdravi/clanek.phtml?old_url=zdravi/antikoncepce/2010/1/29/clanky/sex-stres/):

[http://zdravi.centrum.cz/zdravi/clanek.phtml?old\\_url=zdravi/antikoncepce/2010/1/29/clanky/sex-stres/](http://zdravi.centrum.cz/zdravi/clanek.phtml?old_url=zdravi/antikoncepce/2010/1/29/clanky/sex-stres/);  
původní zdroj nedohledán, poslední přístup 15. 9. 2011

<sup>9</sup> Tamtéž, jako v pozn. 8

dlouho předtím, než je připraveno jejich tělo; v takovém případě čekají na vhodné podmínky k sexuálnímu vyjádření.

Jak přechod postupuje, mysl stále více „nasakuje“ sexuálně nabitými tělesnými vjemy a pocity. Čas je vnímán naprosto jinak, neboť erotično neplyne v sekundách a minutách, ale ve fázích postupně od rozkoše po touhu, od vzrušení z přicházejícího okamžiku po totální ponoření se do zážitku.

U jedinců sexuálně vyžívajících nebo v nově ustavených párech si jednotlivci nemusí být úplně jisti, jaké přechodové činnosti jsou pro ně nejvhodnější. Obávají se studu a odsuzování, snaží se ze všech sil „vypadat dobře“ a „dělat to správně“. Postupem času však zábrany a stud vymizí a přechod se stane jednodušší, přirozenější.

#### **1.3.4. „Hříšná“ sexualita**

Díky vžitým genderovým předsudkům, že muži mají být silní, sebejistí a mají se umět postarat sami o sebe i o druhé, mnohé dívky a ženy neví, co mají očekávat jako indikátory mužnosti. Tyto dívky jsou pak ohromovány chlapci, kteří vzdorují pravidlům a společnosti, vyhýbají se škole, zneužívají drogy a alkohol, jsou „drsní“. Dívky netuší, že tyto vzorce chování pouze maskují pocity méněcennosti, které by jinak chlapce hrozily zdolat. Následkem toho dívky bezděčně vyhledávají právě tyto vlastnosti – nepřiměřenost a slabost - u „drsných“ chlapců, jež považují za ideální; „hodní“ kluci jsou opomíjeni.

V emocionální rovině dívky překračují práh k fyzické zralosti a nestačí se vyrovnávat s přidruženými sociálními a sexuálními problémy. Jestliže se tyto dívky cítí být nedostatečné, je jasné, že lidsky a soucitně chovající se chlapec u nich nemá šanci. Naopak, na základě rozumové úvahy těchto dívek je mužný a společensky i sexuálně hodnotný ten, kdo se k nim chová bezcitně. Děvčata sice mají normální sexuální touhy a přání, ale pociťují za ně vinu. A vina pak vyžaduje trest. Jestliže si tedy dívka vybere „drsného“ chlapce, nejen že nebudou její sexuální touhy uspokojeny, ale také bude očekávat trest, neboť podvědomě tuší, že dříve či později bude odmítnuta.

Chlapci se pak také stávají oběťmi takového vzorce sex-hřích-trest, ačkoliv se častěji snaží vyjádřit svou mužnost skrze sexuální využívání. Např. chození za školu,

pití alkoholu či zneužívání drog mohou být nevědomé metody, jimiž trestají sami sebe za sexuální chování, jehož se dopouštějí, ale plně jej neuznávají.

Jak u chlapců, tak u dívek se také vytváří nevědomá představa, že dobré dívky (matky) a dobří chlapci (otcové) na sex nemyslí, natož aby jej provozovali. Nakonec ale vyzorují, že ač je sex nepřipustný, s vhodným partnerem může být příjemný a vzrušující. Tak se stane, že než aby si vybrali slušný protějšek, zajímají se o nepoctivého a nemilujícího partnera či partnerku, s nímž je sex přípustný. Toto pokřivené myšlení pak může adolescenty syndromem „Svatí versus Hříšní“ trápit celý život. Tím se vysvětluje, proč si některé ženy stále vybírají špatné muže a od hodných sex jaksí neočekávají. U mužů se to projevuje předsudkem „hodné holky to nedělají, špatné ano“. Lidé s takovým myšlením si prostě nedokážou představit sex s někým, kdo jim připomíná milující matku nebo váženého otce.

## 2. Praktická část

### 2.1. Úvod

V poslední době se všude kolem mluví o stresu a jeho dopadech na zdraví. Jsou na nás kladeny vysoké nároky, žijeme uspěchaně, stěžujeme si na nedostatek kvalitního odpočinku, mnoho z nás má sedavé zaměstnání, ohrožují nás civilizační choroby spojené právě se stresem a nezdravým životním stylem včetně stravování. Ani studenti, kterým zaměstnaní lidé často závidí, toho nejsou ušetřeni. Mnohdy musí opustit domov, přestěhovat se do rušného města, osamostatnit se, vyrovnat se se zvýšenými nároky kladenými ve škole, finanční odpovědností, partnerskými vztahy, které nabývají na vážnosti.

Ruku v ruce s varováním před stresem jdou také nejrůznější návody a rady, jak se ho zbavit. Máme sportovat, zdravě jíst, odpočívat, meditovat. Málokdo má ale natolik pevnou vůli, aby to vše pravidelně plnil. Já se pokusím ukázat, že existuje ještě jedna, vcelku opomíjená, metoda, která napomůže v boji se stresem. Sex. Činnost, které se povětšinou oddáváme velmi rádi, nejsou k ní zapotřebí žádné zvláštní pomůcky, může po ní následovat odpočinek a někdy nás také přenese do vyšších sfér jako meditace.

Existuje mnoho článků v magazínech pro ženy, které tvrdí, jak je sex zdravý. Narazila jsem však jen na dva články z odborných kruhů. Jeden se sice zabývá sexem jako copingovou strategií, ale u sexuálních násilníků. Na druhém se podílel ve společnosti Stuarta Brodyho ze Skotska také Petr Weiss, český sexuolog. Článek<sup>10</sup> pojednává o tom, že současný orgasmus muže i ženy přináší spokojenost v sexuální oblasti, životě, partnerství i duševním zdraví. I já se budu zabývat pozitivním vlivem sexu na život jedince, hlavně pak na způsob, jak se vyrovnává se stresem. Nebude mě zajímat, zda došlo k orgasmu, už vůbec ne, zda jej měli oba partneři zároveň. Zaměřím se na porozumění chování mladých lidí, resp. studentů, jejich prožívání stresu a sexuální život.

---

<sup>10</sup> Z článku je dostupný pouze abstrakt a krátký závěr na www síti. Přístup k celému článku je placený, proto jej zmiňuji jen okrajově a nezahrnuji do bibliografie, neboť jsem se s ním blíže neseznámila. Simultaneous Penile–Vaginal Orgasm Is Associated with Sexual Satisfaction (Brody, Weiss)

### 3.2. Výzkumné otázky

Cílem mého výzkumu bude nalézt odpovědi na následující otázky:

- Jaké nejčastější stresory působí na vysokoškolské studenty?
- Jak se s nimi vypořádávají?
- Patří mezi copingové strategie sexuální aktivity?
- Jsou tyto aktivity subjektivně vnímány jako relaxační, případně aktivační k dalšímu zvládnání stresu?

Primárním účelem práce bude porozumět chování mladých lidí, poznatky nemají sloužit k řešení problematiky stresu a sexuality. Pokusím se potvrdit (či vyvrátit) hypotézu, že sex figuruje mezi stresovanými studenty jako jedna z copingových strategií, nebo jinak, vyskytnou-li se u studentů epizody stresu, uchylují se k sexuálnímu chování a praktikám, aby stres odbourali.

### 3.3. Výzkumná strategie a technika sběru dat

V rámci mého výzkumu se pokusím zjistit, zda se sexuální praktiky využívají jako copingové strategie. Mým cílem nebude podrobně zkoumat lidskou sexualitu či mapovat stresory a stresové reakce, ale najít souvislost mezi epizodami stresu a sexem.

Jako metodu zkoumání volím kvalitativní výzkum, protože mi dovoluje přiblížit se k informátorům/kám a k jejich prožitkům a zkušenostem hlouběji, než by mi to umožnil kvantitativní výzkum. „Kvalitativní výzkum nám pomáhá rozumět pozorované realitě.“<sup>11</sup> Protože se jedná o velice intimní téma, bude lepší osobní přístup ke každému jednotlivému informátorovi/ce. Dalším důvodem ke zvolení kvalitativního výzkumu je také omezený počet informátorů.

Jako konkrétní metodu techniky sběru dat využiji polostrukturované rozhovory. Polostrukturovaný rozhovor (rozhovor s návodem) „pomáhá udržet zaměření rozhovoru, ale dovoluje dotazovanému zároveň uplatnit vlastní perspektivy a zkušenosti.“<sup>12</sup> Tato metoda mi tak umožní hlubší vhled do zkušeností informátorů/ek, porozumění těmto zkušenostem a jejich formulacím. Toto porozumění

---

<sup>11</sup> (Disman, 2002, str. 291)

<sup>12</sup> (Hendl, 2005, str. 174)

mi dále usnadní skutečnost, že informátoři/ky mi jsou věkově blízcí a zkušenosti jsou podobné.

Před zahájením rozhovorů jsem si připravila otázky, které jsem v průběhu jednotlivých rozhovorů v závislosti na kontextu měnila a doplňovala. Zajistilo mi to tak přesvědčení, že informátoři/ky odpovídají opravdu na moji otázku a ne jejich subjektivní výklad otázky, tedy že jí rozumí. Tak jsem si mohla být jistá, že zjistím opravdu to, co potřebuji.

Výzkum by měl být co nejméně ovlivněn postavou výzkumníka. V této minimalizaci efektu na kvalitu rozhovoru mi měly pomoci právě polostrukturované rozhovory. Ale protože se jedná o intimní téma, musela jsem reflektovat způsoby, jak docílit toho, aby se informátoři/ky v mé společnosti cítili dobře a otevřeli se mi. Když bylo potřeba, promítla jsem vlastní zkušenost, abych je „navnadila“ k reakci (ale nikoho jsem nenutila), využívala jsem různé komunikační schopnosti (rozdílná mluva, hlasitost, intonace, neverbální komunikace atd.), i pohlaví hrálo roli (ženy se svěřovaly ochotněji). Z toho důvodu se domnívám, že mi moje zkušenosti pomohly se k informátorům/kám a jejich zážitkům a pocitům přiblížit, aniž bych výpovědi nějak subjektivně ovlivnila.

Rozhovory jsem prováděla v první čtvrtině roku 2011. Všechny se odehrály v Praze. Rozhovory jsem zaznamenávala na diktafon, což mi umožnilo jejich následný přepis.

### **3.3. Charakteristika otázek rozhovoru**

Jelikož na dané téma neexistuje odborná literatura, musela jsem se při tvorbě otázek spolehnout na vlastní představivost. Zčásti jsem se sice inspirovala dotazníkem CUSI (Coping Using Sex Inventory)<sup>13</sup>, ten byl však nedostatečný vzhledem k zaměření na sexuální delikventy. Dalšími pomocníky mi byly nejrozličnější inventáře stresu (Comby, 1997; Melgosa, 1997).

Na základě tematických okruhů jsem vytvořila jednotlivé otázky rozhovoru. Velmi mi k tomu napomohly vlastní zkušenosti. Také jsem dopředu mohla odhadnout, jakým způsobem budou informátoři/ky reagovat.

---

<sup>13</sup> (Cortoni & Marshall, 2001)

Otázky se zaměřují na deskripci stresorů, stresových reakcí, pocitů jedinců, využívání sexuálních praktik atd.

Celkem jsem do „guide listu“<sup>14</sup> zařadila 25 otázek rozdělených na 3 okruhy (stres a coping, stresory a sexualita). 10 otázek bylo uzavřených, dovolovaly jen odpovědi formou ano nebo ne (z toho 2 otázky poskytovaly možnost doplnit kladnou nebo zápornou odpověď další výpovědí), 12 otázek bylo otevřených, to znamená, že se informátoři/ky měli rozhovořit o svých zkušenostech, pocitech a postojích, a na 3 otázky následovaly odpovědi ve formě číselné hodnoty.

### **3.4. Výběr a popis vzorku**

Cílová skupina tohoto výzkumu je skupina 12 studentů Univerzity Karlovy ve věkovém rozmezí 20-26 let. Při výběru vzorku jsem zvolila metodu účelového vzorkování, neboť mým cílem není generalizovat zkoumaný fenomén na celou populaci, pouze zjistit, zda se vůbec vyskytuje. Také mi záleželo na tom, aby se mi informátoři/ky otevřeli a nepociťovali stud nad diskutovaným tématem, proto jsem hledala informátory/ky v okruhu známých lidí, o kterých již něco vím (informačně bohaté případy); bylo snazší odhadnout, zda budou ochotni spolupracovat nebo ne. Účelový výběr taktéž volím na základě charakteristiky, že předmětem výzkumu je sociální jev (sexuální chování a jednání vyvolané stresem) v sociální skupině (pražští vysokoškolští studenti). A jelikož si jsou jedinci ze skupiny v základních charakteristikách (věk, vzdělání, místo pobytu, stresogenní faktory) podobní, můžeme hovořit o tom, že máme k dispozici homogenní vzorek. Mezi další charakteristiky patří, že nikdo z informátorů/ek nemá dítě ani nikoho na sobě závislého (např. nemocný rodič), navíc si všichni na studium přivydělávají, ať už formou brigády, nebo prací na částečný či plný úvazek. Nikdo nestuduje dálkově. Všichni již zahájili svůj sexuální život.

Následující tabulka uvádí přehled informátorů/ek, jejich jména, věk, bydliště v Praze, fakultu UK a stav.

---

<sup>14</sup> Guide list – pomocný seznam otázek vytvořený autorkou ke snazšímu vedení rozhovoru; v případě nutnosti či odbočení od tématu jej lze doplnit či modifikovat; uveden v příloze

	<b>Věk</b>	<b>Bydliště v Praze</b>	<b>Fakulta</b>	<b>Stav</b>
<b>Alena</b>	24	Koleje Větrník	UK FHS	Přítel; 3 roky
<b>Barbora</b>	21	Koleje Větrník	UK FHS	Přítel; 2 roky
<b>Cyril</b>	26	Koleje Hvězda	UK PF	Přítelkyně; 1 rok
<b>Eva</b>	23	Privát Praha 7	UK FHS	Bez přítele
<b>Hana</b>	23	Privát Praha 6	UK FF	Přítel; 1 rok
<b>Igor</b>	25	Koleje Albertov	UK PřF	Přítelkyně; 3,5 roku
<b>Josef</b>	24	Koleje Hvězda	UK PF	Bez přítelkyně
<b>Klára</b>	25	Koleje Větrník	UK MFF	Bez přítele
<b>Lenka</b>	26	Privát Praha 6	UK FHS	Přítel; 0,5 roku
<b>Milan</b>	20	Koleje Větrník	UK PF	Bez přítelkyně
<b>Nora</b>	21	Koleje Hvězda	UK FF	Bez přítele
<b>Oldřich</b>	23	Koleje Větrník	UK PřF	Přítelkyně; 4 roky

### 3.5. Etika výzkumu a vedení rozhovoru

Informátory/ky jsem oslovovala osobně na základě předchozí znalosti a posouzení předešlých komunikačních zkušeností. V průběhu běžných rozhovorů se dozvídali o tématu mé práce, většinou je velice zaujalo a vyptávali se dál. Ty, kteří se již při normálních setkáních živě zajímali o průběh práce, její obsah a cíle, jsem požádala o rozhovory. Všichni přímo oslovení (7 žen a 3 muži) ochotně souhlasili, další 2 muži se sami nabídli a já je přijala. Zdá se, že mladým lidem v dnešní době nečiní velké problémy hovořit o své sexualitě (téměř jako by slovo „sex“ mělo magický účinek, jenž lidi přitahuje).

Jen 4 ženy (všechny z FHS) byly seznámeny s pojmem „coping“, ostatním jsem jej musela vysvětlit.

V úvodu každého rozhovoru jsem informátora/ku seznámila s tématem mé bakalářské práce a jejím cílem. Osvětlila jsem průběh rozhovoru a znovu některé pojmy, zdůraznila, že kdyby bylo něco nejasné, nemají se ostýchat a ihned se zeptat, aby nedošlo k omylu. Dále jsem informátory/ky seznámila se strukturou otázek a způsobem odpovídání. Pokud se v průběhu rozhovoru odklonili od tématu, nechala jsem je hovořit, až následně jsem je vhodně zvolenou doplňující otázkou nasměřovala zpět k tématu. Ani jejich otázkám na mě jsem se nebránila, neboť to podle mě vytvářelo přátelskou a příjemnou atmosféru potřebnou k uvolnění a otevření. Jak již bylo řečeno, všechny informátory/ky znám, některé velmi dobře, takže přílišnou nervozitu z jejich strany jsem neočekávala. To spíše já jsem se v pozici výzkumníka cítila zpočátku nejistá, to však brzy pominulo.

V otázkách sexuality jsem se k informátorům/kám chovala citlivě, kde jsem však vycítila, že to tématu neuškodí a informátora/ku neurazí, použila jsem vtíp, přirovnání, expresivní slovo. Ani v běžné řeči se pro tuto oblast nepoužívají čistě anatomické a biologické termíny, neměla jsem v úmyslu, aby měli pocit, že se nějakým způsobem vyvyšuju. Záměrem bylo jednat s informátory/ky na přátelské úrovni, jako rovný s rovným, takovým způsobem, aby mi poskytli co nejvíce informací přínosných k výzkumu.

Rozhovory se odehrávaly většinou na veřejném místě, v restauraci poblíž VŠ kolejí Větrník a Hvězda, pouze dva se odehrály v bytech informátorek. Domnívám se, že důvodem pro zvolení restaurace ze strany informátorů/ek je jistý pocit komfortu nebo zvyku, protože rozhovory o sexu a sexualitě obecně se běžně odehrávají „u piva“, když se rozproudí zábava a každý se rád podělí o zkušenost. Dbala jsem však na to, aby nikdo nepožil příliš alkoholu, aby nedocházelo ke chvástání nebo přikrášlování informací.

Před zahájením rozhovorů jsem informátory/ky požádala o souhlas s pořízením zvukového záznamu a ujistila je, že bude použit pouze za účelem mé vlastní transkripce. Navrhla jsem, že změním jejich jména, a ačkoliv to někteří nepovažovali za nutné, učinila jsem tak. Nová jména jsem pak používala během celé transkripce, analýzy a interpretace dat. Také jsem nabídla, že jim poté transkript předložím ke schválení, pouze 1 žena a 1 muž této možnosti využili.

### **3.6. Zpracování a interpretace dat**

Za nejdůležitější jsem během analýzy dat považovala obsah odpovědi, nikoli jejich přesné znění. Proto jsem během transkripce, kterou vyžadoval další postup, využila selektivní přepis rozhovorů, kdy jsem zvukové nahrávky oprostřovala od opakujících se slovních spojení, přebytečných slov a nedokončených vět.

Dále bylo potřeba transkripci zpracovat, neboli provést její obsahovou analýzu. Jelikož jsem již měla otázky seřazeny podle jednotlivých témat (stres a coping, stresory, sexualita), bylo jednodušší je dále roztřídit do subtémat, s nimiž korespondují výzkumné otázky a jež dále rozvádím v následujících podkapitolách.

#### **3.6.1. Stres u vysokoškolských studentů a jeho projevy**

Ačkoliv jsem data sbírala v první čtvrtině roku 2011, tedy v průběhu semestru a nikoliv zkouškového období, všichni informátoři/ky shodně odpovídali, že se cítí být pod tlakem, ve stresu. To podporuje všeobecně sdílenou myšlenku, že dnešní doba je velice náročná na její efektivní zvládnání, žijeme v neustálém shonu a jen hrstka lidí je dokonale spokojená; většina je různou měrou stresovaná. Nejinak je tomu u studentů v České republice.

V případě, že studují mimo domov, je celkem běžné, že si studenti na své studium přivydělávají, buď brigádně, nebo prací na částečný, ale někdy i na plný úvazek. Většinou si však studenti přivydělávají na své záliby a aktivity i tehdy, když bydlí doma. Ne vždy jsou totiž rodiče schopni a ochotni plně dotovat drahá studia a společenský život. Z toho vyplývá, že studenti nejen že se musí vyrovnávat se studijními nároky, ale zároveň ani nemají finanční jistotu. Je potřeba si najít práci či brigádu, což je problém především v typicky studentských městech (Praha, Brno, Olomouc), kde je pracovních míst nedostatek.

##### ***3.6.1.1. Myšlenky pod stresem***

Na další otázku, co se informátorům/kám honí hlavou, když jsou ve stresu, reagovali vesměs podobně. Nejčastěji přemýšlejí nad tím, co by se stalo, kdyby se

daná situace nakonec zdárně nevyřešila. („*Ty bláho, co když to nedám? Vyrazí mě ze školy a naši mě zabijou, no to bude průser!*“<sup>15</sup> – Igor)

Z celkového počtu 12 informátorů/ek pouze 1 (Milan) odpověděl, že „blbosti“ neřeší, všechno nějak samo dopadne. Zbýlých 11 si v hlavě přehrávalo někdy až katastrofické následky svého (ne)zaviněného<sup>16</sup> selhání. Pociťovali obavy, že budou vyhozeni ze školy, rodiče budou zklamáni, v budoucnosti se neuplatní, v případě dalšího studia, které se protáhne přes zákonem bezplatných 26 let, na něj nebudou mít peníze atp. Z toho se dá usuzovat, že studenti své povinnosti a budoucnost berou vážně, i když navenek mohou vyjadřovat opak. 2 informátorky také uvedly, že ve stresu se jim toho hlavou honí tolik, že ani neví, kde začít. Začnou vzpomínat na dávno minulé neúspěchy, křivdy a hádky, všechno se jim nakupí a svět vidí v nejčernějších barvách. Za každou poznámku míněnou žertem vidí posměch a snahu ublížit, náladu rapidně zhorší dlouhá fronta u pokladny nebo ujetá tramvaj. Po přílišném tlaku běžných každodenních událostí si Alena klidně sedne na patník u nástupiště a rozpláče se.

Zároveň 7 z těchto 11 informátorů/ek (včetně zmíněných 2 „negativistek“) po výčtu obav dodalo, že nakonec vždycky začnou hledat řešení a utěšují se tím, že nikdy není tak špatně, aby nemohlo být ještě hůř. Spoléhají se na pomoc rodičů, další šanci od učitelů, pomoc od kamarádů a partnera/ky, je-li k dispozici. To naznačuje, že po prvotním šoku ze špatné zprávy, která má stresující dopad na jedince, kdy se ke slovu dostávají negativní emoce a myšlenky, nakonec dochází k obratu k racionálnímu uvažování a bilancování možných východisek.

### **3.6.1.2. Příznaky stresu**

Taktéž na otázku, která se týkala projevů stresu, informátoři/ky odpovídali shodně a v souladu se seznamem uvedeným v teoretické části. Ve fyziologické rovině zmiňovali změněnou palpitaci, nechutenství („*To se někdy nemůžu ani nažrat, když se něco posere.*“ – Cyril), průjem, svalové napětí v páteřní oblasti, bolest hlavy (nikdo z informátorů/ek však netrpí migrénami), rozostřené vidění. U 1 informátorky se v náročném období pravidelně objevuje ekzém či vyrážka na různých částech těla.

---

<sup>15</sup> V případě velmi expresivních výrazů jsem se rozhodla je zachovat, pokud se týkají obsahu a nejsou jen vsuvkou.

<sup>16</sup> „Ne“ je v závorce záměrně, neboť z běžných přátelských rozhovorů před zahájením výzkumu mi vyplynulo, že za nepovedenou zkoušku nikdy nemůže student, za nedostatek peněz mohou příliš vysoké ceny, za „kocovinu“ mohou ostatní a za nedostatek spánku málo tmy.

V emocionální rovině referovali o výkyvech nálad (především ženy), potíží se soustředěním, psychické únavě, zabývání se maličkostmi, 2 z 5 mužů výslovně uvedli, že je přestane zajímat okolí, jak se kdo cítí (čili neschopnost projevit sympatie). Lze soudit, že u žen se stres projevuje zvýšenou citlivostí na emoce a projevy okolí, zatímco u mužů je tomu naopak.

Co se týče chování a jednání ve stresu, z dat jsem vyčetla, že je běžná nerozhodnost, vyhýbání se úkolům, výmluvy, 3 ženy potvrdily zvýšenou nemocnost („*To dycky lehnu jak lazár.*“ – Klára). U kuřáků (8 z 12) se zvýší spotřeba cigaret. Nikdo z mých informátorů/ek neabstínuje; 9 výslovně uvedlo, že si zajdou na „panáka“ (na doplňující otázku, zda zůstane jen u jednoho, nikdo neodpověděl kladně). Dalšími zmíněnými příznaky jsou spánkové potíže, zhoršené výkony v práci či ve škole, 1 žena uvedla přejídání, 3 ženy a 1 muž naopak ztrátu chuti k jídlu.

Z behaviorálních příznaků stresu u studentů lze i na tak malém vzorku vyčíst, že se ve stresujícím období zvyšuje konzumace cigaret a alkoholu. Během téměř roční brigády v baru poblíž studentských kolejí jsem vypožorovala, že zajít na „panáka“, když se něco nedaří, je velmi častý jev. Jak také potvrdili mí informátoři/ky, nikdy nezůstalo u jednoho. Lze se domnívat, že si lidé myslí, že když alkoholem omámí mozek, bude jim lépe, alespoň dočasně. Tématem mé práce už však není hodnotit, co se stane, změní-li se konzumace alkoholu v pravidelnou a častou zábavu.

### **3.6.2. Zvládání stresu a subjektivní míra úspěšnosti**

Na rozdíl od předchozí oblasti se zde výpovědi informátorů/ek rozcházely. Tedy, pokud za metodu vyrovnávání se se stresem nepovažujeme zvýšenou návštěvnost baru a konzumaci alkoholu, což je shodnou charakteristikou ve většině případů.

Podle vypožorovaných dat lze informační skupinu rozdělit na dvě části: aktivní a pasivní. Do aktivní jsem zařadila 5 informátorů/ek (3 muži, 2 ženy), do pasivní 7 (2 muži, 5 žen). Pojmy „aktivní“ a „pasivní“ jsem zvolila na základě převládajících metod sloužících k vyrovnání se se stresem.

### **3.6.2.1. Aktivní boj**

Aktivní informátoři/ky odpovídali na otázku, jaké volí metody k boji se stresem, že si zajdou zaspportovat (2 muži do posilovny, jeden na lekci bojových sportů, obě ženy na taneční lekce), aktivně se připravují na nápravu (hledají řešení, zvýší intenzitu učení či práce, rekapituluji minulé chyby, aby se jich mohli napříště vyvarovat). 3 z 5 také zmínili, že se snaží stanovit priority, určit, co je nejpřednější, tomu se věnují naléhavěji, naopak to, co vyhodnotí nadále jako méně podstatné, buď neudělají vůbec, nebo poprosí někoho o pomoc. Ačkoliv těchto 5 aktivních informátorů/ek patřilo do skupiny, která si zajde na „panáka“, všichni mi vysvětlili, že do baru míří jen první kroky. Poté, co se ocitnou ve stresu, hledají berličku, mozek je zahlcen, není schopen produktivně myslet, „*tak co bych se hned namáhala, zítra je taky den, teď se cinknu a pak to vyřeším*“ (Eva). Čili potom, co stres takto odsunou na vedlejší kolej, se k němu později vrátí a snaží se o aktivní nápravu a zároveň relaxaci (formou sportu), aby měli dostatek sil a pozitivnější myšlenky díky vyplaveným hormonům.

### **3.6.2.2. Pasivní útěk**

Pasivní informátoři/ky naproti tomu nejčastěji uváděli vyhybavé a obranné mechanismy. 3 (2 muži, 1 žena) ze 7 příslušníků této skupiny uvedli, že se na nepříjemnou, stresující událost (hádky s partnerem, rozkol v rodině) snaží vědomě zapomenout, vytěsnit ji z vědomí („suprese“), nebo počkají, až uplyne nějaký čas a vzpomínky vyblednou („vyhasnutí“). Dalším vypozerovaným mechanismem je „popírání“, 2 ženy se svěřily, že než aby si vyslechly argumenty protistrany (obě jako příklad uvedly partnerské rozepře), raději odmítly cokoliv slyšet, nechtěly znát informace ani námitky („*O čem nevím, to se nestalo a já se tím nemusím zabývat... Rači ani vědět nechcu, s kým si to furt píše...*“ – Hana). Jak již bylo řečeno výše, u studentů je velice častým jevem externalizace viny, neboli obviňování druhých, což mi potvrdili i 4 informátoři/ky (2 muži, 2 ženy) z této skupiny. Je snazší obvinít někoho nebo něco jiného, než si přiznat chybu a napravit ji. Jak však uváděli sami informátoři/ky, záleží na konkrétní situaci, kterou metodu zvolí.

Samozřejmě i tahle skupina v předchozí otázce zmiňovala alkohol (z celkového počtu 9 se z této skupiny zmínili 4), přičemž zbývající 3 se přiznali nyní. Rozdíl od aktivní skupiny spočívá v tom, že tyto informátoři/ky zavítají do baru i na druhý den,

pak další a další, ve snaze udržet si dobrou náladu. Je známo, že alkohol v malých dávkách má skutečně stimulační účinek (Křivohlavý, 1994, str. 57). Ale pouze a jen v malých dávkách, s větším množstvím se napětí nesníží, jen j vyvolán nemístný pocit odvahy a domýšlivosti na vlastní schopnosti (tamtéž, str. 58). Ale jelikož tito jedinci vlastně ani nemají v úmyslu něco se stresem dělat (pokud opravdu nejde do tuhého), tak jsou schopnosti a odvaha zbytečné.

### **3.6.2.3. Úspěšnost zvolených metod**

Jak bychom mohli předpokládat, mnohem více jsou se zvolenými metodami spokojeni informátoři/ky z aktivní skupiny. Vyhovuje jim, jak je sport dobývá energií a mají lepší kondici. Díky odhodlání se na zkoušku naučit lépe nebo odvést lepší výkon v práci a skutečnému zrealizování tohoto odhodlání mají sami ze sebe dobrý pocit. Někteří by uvítali více odpočinku a času sama pro sebe, „*ale nejni čas*“ (Josef). Na otázku, zda by změnili návštěvnost baru, nikdo neodpověděl kladně („*Dyt' to k tomu patří – je mi nanič, du na panáka, na dva, vykecám se na baru a uleví se mi... Pokavaď to takhle nebudu dělat pořád, tak mi to snad neublíží, ne?*“ – Oldřich). Je možné, že bar a její osazenstvo nabízí jistou formu sociální opory.

Naproti tomu, na otázku po funkčnosti zvolených metod se 5 ze 7 pasivních informátorů/ek zatvářilo rozpačitě. „*No jasně, mohlo by to bejt lepší, ale znáš to... Je lepší blbě udělanou práci hodit na někoho jiného, pobavit se, neřešit. Jasně, kdyby bylo nejhůř, tak se seberu a prostě sem<sup>17</sup> nepudu, snad by mi to aj vydrželo, ale teď není potřeba, tak co?*“ (Barbora) Dvěma zbývajícím (muž a žena) „*je to vcelku jedno*“. Oněch 5 výše zmíněných by rádo změnilo přístup, omezilo konzumaci alkoholu a cigaret, chtěli by problémy řešit, ale tvrdí, že na to nemají vůli, je lepší to nechat být, „*páč se dycky objeví něco dalšího, nákej větší průser, kterej to přebije*“ (Cyril).

To vše tedy podporuje myšlenku, že naučené úspěšné copingové strategie přinášejí výsledky a přispívají k duševní i tělesné pohodě, zatímco obranné mechanismy jsou rigidní, člověk se jich těžko zbavuje, jsou pohodlnější, ačkoliv by se jich většina ráda zbavila.

---

<sup>17</sup> Do baru, rozhovor se odehrával v baru poblíž kolejí (pozn. aut.)

### 3.6.3. Stresory

Další skupina otázek se zabývá nejčastějšími stresory, které ohrožují vysokoškolské studenty. Na první otázku, co informátory/ky konkrétně stresuje, odpovídali vesměs podobně – jedná se o náročné zkoušky (ještě stresovější jsou opravné termíny), blížící se datum odevzdání práce, již někteří nechávají na poslední chvíli, nedostatek financí, obtížnost nalezení práce, v případě zadaných informátorů/ek neshody s partnerem/kou, v případě nezadaných obtíže s nalezením partnera/ky („*Kdo by chtěl být sám? I když hážu haura, jak mi samota vyhovuje, že mám aspoň volnost, tak bych holku chtěl... ale žádná nechce mě.*“ – Josef). 4 ženy také uvedly nespokojenost se spolubydlíci („*Přidu na pokoj, bordel, slušně ji požádám, ať si uklidí, tak začne cosi šmudlat, odejdu za mojim, vrátím se a bordel, všude jen samý bordel, nemá cenu jí něco říkat...*“ – Klára).

Dalšími zmiňovanými stresory jsou změny ve spánkovém režimu (3 ženy), ve stravovacích zvyklostech (3 muži a 2 ženy) a zvýšená odpovědnost plynoucí z liberálnějšího studia než na střední škole. 5 Informátorů/ek uvedlo, že je stresuje, když se rozhodují, jestli mají jít na přednášku nebo ne. Je zajímavé, že nikdo nezminil pozitivní a motivující stresory (salutory), to dokazuje, že když se řekne „stres“, většina lidí si představí negativní událost.

Na další otázku, jestli zmiňované stresory považují za akutní nebo dlouhodobé, jsem taktéž obdržela podobné odpovědi. Všichni informátoři/ky uvedli, že ačkoliv se vyskytuje někdy klidnější, někdy bouřlivější období, ve stresu jsou neustále.

*„Pod mírným stresem jsem permanentně, jen se prostě dycky něco akutně potí.“ (Nora)*

*„Když mám klid od mojeho, tak je něco blbě ve škole, když to klape ve škole, nemám prachy, když mám prachy, jsem nemocná.“ (Klára)*

*„Haha, ukaž mi někoho, kdo ti řekne, že ho momentálně absolutně nic netrápí a je stoprocentně šťastný!“ (Oldřich)*

Další otázka se týkala toho, zda se v nedávné době odehrála v životě informátorů/ek nějaká významná událost, pozitivní či negativní. Zajímaly mě poslední 2 měsíce a prvních 20 událostí ze škály SRRS (Social Readjustment Rating Scale)<sup>18</sup>, kterou v roce 1967 sestavili Holmes a Rahe. Všichni odpověděli záporně.

---

<sup>18</sup> Viz Přílohy

Poslední otázka týkající se stresorů se zabývala intenzitou právě prožívaného stresu na škále od 1 do 5 (1 = nejnižší, 5 = nejvyšší). Průměr všech informátorů/ek byl 2,66; známkou 2 ohodnotilo 5 žen a 1 muž, známkou 3 hodnotili 2 muži a 2 ženy a známku 4 přiřadili 2 muži. Z takových výsledků však nelze soudit, zda jsou ke stresu náchylnější muži, nebo ženy, to už je námět pro jiný výzkum.

### **3.6.4. Sexualita**

V této části již přistupuji k intimním otázkám týkajícím se sexuálního života jednotlivých informátorů/ek. Jedná se o nejdůležitější část výzkumu, která odhalí, zda lze sex a jeho nejrůznější formy využívat jako copingovou strategii.

#### **3.6.4.1. Četnost sexu a orgasmus**

V první otázce jsem se zajímala o to, jak často informátoři/ky provozují sex. Lenka uvedla každý den, Cyril 5x týdně, Igor 4x týdně, Alena, Barbora a Hana se shodly na počtu 3 sexuálních styků za týden, Oldřich jich uvedl 2 a Nora 1. Dále uvedli Eva a Milan, že má sex jednou za 14 dní, Klára jednou za 3 měsíce a Josef jednou za 6 měsíců. Z těchto dat lze vyčíst, že nejčastěji mají sexuální styk zadaní informátoři/ky, z toho ti, co mají partnera/ku 1 rok a méně, jej provozují každý den nebo téměř každý den. Domnívám se, že to souvisí se zamilovaností a „neokoukaností“ partnera/ky. V dlouhodobém vztahu pak sexuální zájem mírně opadá, i když subjektivně může být kvalita společného sexuálního života vnímána jako výborná.

Další 2 otázky se týkaly četnosti orgasmů (nepředstíraných) a toho, zda jsou známkou dobrého sexu. Co se týče četnosti, všichni muži uvedli, že orgasmu dosahují vždy. Zda je to opravdu tak, jsem dále nezjišťovala, pouze jsem položila doplňující otázku, zda ho dosahují při souloži, orálním sexu, masturbaci či jiných aktivitách napodobujících pohyby při souloži (např. ruční stimulace od partnerky). Opět jsem od všech dostala kladnou odpověď. Taktéž mě nezajímalo, zda uvádějí četnost bez požití alkoholu nebo po požití, kdy mohou nastat komplikace. Předpokládám, že případný neúspěch nehrál takovou roli, aby se mi o něm zmiňovali.

U žen tomu bylo jinak. Ani jedna neodpověděla, že orgasmu dosahuje vždy. Požadovala jsem odpověď v procentech dosažených orgasmů na počet sexuálních

styků nebo stimulací partnerem, průměr je 68%. Alena uvedla 70%, Barbora 60%, Eva a Klára 50%, Hana a Nora 80%, Lenka 90%. Při dodatečné otázce na masturbaci mi kromě jedné (Hana nemasturbuje) odpovědělo, že při ní dosáhnou orgasmu vždy, *„protože já sama vím přece nejlíp, jak to mám ráda, mu to nikdy nevysvětlím dokonale“ (Lenka)*. Na postoje k masturbaci jsem se dotázala okrajově, všem připadá normální a kromě Hany ji provozují všichni. Dá se tak vyčíst, že fyzické uspokojení si ženy spolehlivěji přivodí samy, ačkoliv nemusí být nutně lepší, neboť další dimenzí orgasmu vedle fyziologické bývá spirituální, sdílení s partnerem, hluboké souznění, divoká vášeň. Co jedinec, to jiné prožívání.

Co se týče toho, zda je orgasmus známkou dobrého sexu, tak i zde jsem vyslechla různé odpovědi. Muži shodně tvrdili, že u muže by mělo dojít k orgasmu vždy, je-li zdravý, výjimku mohou tvořit stavy velké únavy a opilosti. K ženskému orgasmu se 2 z 5 mužů vyjádřili tak, že pokud jej nedosáhnou, jsou zklamáni ve svých vlastních schopnostech, jak uspokojit ženu. Zbylí tři muži odpověděli, že na něm sice záleží, ale když k němu někdy nedojde, nic se neděje, protože pro ženy je důležitý i samotný akt a jeho průběh, ne pouze vyvrcholení.

#### **3.6.4.2. Sex a láska**

Dále jsem se zajímala o to, zda je pro sex důležitá láska. Chtěla jsem zjistit, jestli je potřeba cítit k partnerovi/ce pouto, oddanost, důvěru, aby mohlo dojít k intimnímu styku. Všichni shodně odpověděli záporně. Odpověď jsem očekávala a nepřekvapila mě. Dnešní mladí lidé běžně provozují sex, aniž by sexuálního partnera milovali. Jak podotkla Nora: *„Vždycky mě na něm musí něco zaujmout, chápeš, potřebuju tu jiskru, ale že bych s ním nemohla jít, protože to není moje životní láska, to ne... To bych taky do smrti mohla být panna a to teda fakt nechci, sex mě baví!“* Jak bylo řečeno výše, sex dnes slouží k zábavě a k potěšení, čehož je Nořina poznámka (jsem si jistá, že by s ní souhlasilo mnoho lidí) důkazem.

### 3.6.4.3. Příležitostný sex

*„Nepodceňuj příležitostný sex, je osvobozující“*

*Z filmu Animální přitažlivost*

V této sekci jsem se tázala na postoje k příležitostnému sexu. Zajímalo mě, zda je odsuzován nebo přijímán jako někdy nezbytné vybití sexuálních tužeb. Za příležitostný sex v tomto případě považuji jak sex s „cizincem“, tak i sex s kamarádem/kou, k němuž/níž nejsou pociťovány hlubší city (zamilovanosti), ať už je to sex „náhodou“, nebo provozovaný čas od času. Všichni informátoři/ky se opět shodli, že na příležitostném sexu není nic špatného, *„každý si občas potřebuje zašukat“ (Milan)*. Většina dodala, že dbají na zásady ochrany zdraví (používání kondomů). Milan a Nora se zmínili, že když už to náhodou někdy „ujede“ a ochranu nepoužijí, tak se na odběru krevní plazmy, kam oba pravidelně chodí (to je mimochodem další z populárních možností, jak si ke studiu trochu přivydělat), ujistí, že se ničím nenakazili.

Eva zmínila, že „kopulační imperativ“ je mocné hybadlo, když neexistuje stálý partner, najde si někoho „na občas“. S tímto názorem se nezávisle na sobě ztotožnilo i 6 dalších informátorů/ek (zadaných i nezadaných). V případě partnerství referovali o době, než si našli současného partnera/ku.

Nyní jsem plynule přešla k otázce, jestli je problém najít si někoho na příležitostný sex (otázku jsem pokládala jen nezadaným, abych případně nemusela nést břímě tajemství o nevěře, neboť jak jsem již uvedla, všechny informátory/ky a většinou i jejich partnery/ky znám). Eva, Milan a Nora prohlásili, že to není problém. Milan a Nora mají v záloze více kontaktů, takže když je *„začne honit mlsná“ (Milan)*, jen vyzkouší, kdo má zrovna volno, a sejdou se *„bez zbytečných keců. Jednomu píšu jen otazník, když má chuť a čas, napíše mi vykřičník, když ne, tak smutného smajlíka. Jednoduché, účinné.“ (Nora)* Eva má k dispozici jednoho kamaráda, oba k sobě navzájem cítí pouze kamarádství, chodit by spolu prý nemohli, ale zhruba jednou za 2 týdny se sejdou *„na film, což je taková hezká záminka k tomu, abysme si rovnou mohli lehnout do postele, páč je to přece nejpříjemnější poloha, jak na film koukat“*. Naopak Josef zmínil velké problémy, řekl, že už ho ani nebaví *„to na nákou zkoušet, dyť se na mě podívej, která by mě chtěla. S žádnou sem nechodil, ani nepamatuju, natož aby se se mnou náka jen tak vyspala. To bysem ji napřed musel pěkně ožrat, ale to by zas pak nebavilo mě.“* Klára uvedla, že nijak cíleně nikdy nehledá, ale že se to

*„občas semele tak nějak samo od sebe, byla bych blbá, kdybych se bránila. Nic moc od toho nikdy neočekávám, ale už se mi párkrát stalo, že napřed byl sex a pak sme spolu začli chodit. Třeba to vyjde aj příště.“*

Ze vzorku 12 jedinců jistě nelze usoudit, zda takhle liberální postoje k příležitostnému sexu sdílí většinová společnost. Je však potěšitelné, že se většina výslovně zmínila o ochraně.

#### **3.6.4.4. Sex ve stresu**

Nyní se tedy dostáváme k otázkám týkajícím se sexuálního jednání pod náporu stresu. Zajímala jsem se o to, zda informátoři/ky mají chuť na sex, když se ocitnou ve stresu, jak reagují, když je partner/ka svádí ve chvíli, kdy jsou stresovaní a jestli je někdy napadlo cíleně využít sex jako relaxační metodu.

Na první uzavřenou otázku mi všichni muži, každý vlastními slovy, odpověděli, že ano, *„dyť sem přece chlap, já můžu furt, to jen ženské mají furt nějaké ty svoje bloky“ (Oldřich)*. Ze 7 žen mi 3 odpověděly, že na stres v tu chvíli nemyslí, zbývající 4 mi sdělily, že ano, chuť mají, *„teda pokud se zrovna do krve nehádám s mojim. Když jde o stres jiný než partnerský, chuť většinou mám, třeba takové prachy mi nezabrání v tom, abych si užila.“ (Alena)*

Z toho vyvozují, co je již známé, že ženská sexualita mnohem více závisí na psychice a duševní pohodě, než je tomu u mužů.

Další, otevřená, otázka se týkala reakce na svádění partnera/ky ve chvíli stresu. Odpovědi jsem opět očekávala. Muži bez výjimky se shodli, že by jen uvítali, kdyby je partnerka více sváděla (nezadaní mluvili o situaci *„kdybych nějakou babu měl“ – Milan*), že by se rozhodně nechali svést, i kdyby byli pod sebevětším stresem. Zdá se tedy, že muži si přejí větší iniciativu od žen, co se erotiky a svádění týče.

Ženy pak odpovídaly různě. Ani jedna zadaná neopoměla upozornit, že se nesmí jednat o stres v důsledku partnerské hádky, to pak rovnou odmítají. Opět to podporuje tezi, že žena ke svému sexuálnímu vyjádření potřebuje duševní pohodu nenalomenou rozepří se sexuálním partnerem. Pokud se však nejedná o tuto situaci, ale např. o stres v důsledku nedostatku financí, hádky se spolubydlící, tlaku ve škole, tak pak 3 ženy reagují vstřícně a souhlasně, 2 se přemůžou kvůli partnerovi, ale příliš potěšení z aktu nemají, i když se pak cítí trochu uvolněněji (*„přece jen se musím v tu chvíli soustředit na něco jiného než na podělanou zkoušku, že jo“ – Alena*), a 2 ženy se

po počátečním hraném odmítání podvolí, protože vědí, že na stres během sexu nebudou myslet a tuší, že i pro ně to nakonec bude přínosné a uvolní se. I zde nezadané ženy mluvily tak, jako by partnera měly, reflektovaly minulou zkušenost a přenesly ji na hypotetickou situaci nastíněnou v otázce.

Zde se nám tedy již začínají rýsovat doklady o možném využití sexu jako copingové strategie. Hlubší pohled nám dodají odpovědi na následující otázku, jestli informátory/ky někdy napadlo sex využít jako relaxaci, cítí-li se být pod tlakem.

Zde mě překvapilo, jak se téměř všichni informátoři/ky dlouze zamýšleli nad odpovědí. Usuzuji, že v danou chvíli (při vyjádření sexuální touhy) jednali bezmyšlenkovitě, a nyní vzpomínali, jestli je k tomu vedla potřeba relaxace, či nikoliv. Pěkně to vystihl Igor: *„A jo vidíš, to mě nikdy nenapadlo, ale občas to používám. Dojdu z práce utahaný jak kotě, šéf mě seřval zas za jakousi blbost, přede mnou ještě hromada práce, nevím, kde mi hlava stojí, tak řeknu pár hezkých slovíček Karolíně<sup>19</sup>, zašukáme si a hned je mi líp.“* Josef, který v danou dobu žádnou přítelkyni neměl, prohlásil: *„Dělal bych to tak, kdybych měl s kým. Ve stresu sem v jednom kuse, posilka mě neba, kolikrát sem si řek, že by nebylo špatné si trochu užít, chápeš, jako upustit páru.“* Zbývající 3 muži nakonec odvětili stejně jako Igor, že je to nenapadlo, *„při tom přece nepřemejšlím, co mě k tomu vede. Prostě mám chuť.“* (Oldřich), ale když o tom teď ví, tak by si určitě na pár situací, kdy sex jako nástroj k odbourání stresu použili, vzpomněli.

Stejně to bylo i u žen. Po zvážení odpovědi mi 3 sdělily, že je to asi nikdy nenapadlo, 2 váhaly, že je to asi možné, ale že si to nyní nemohou uvědomit a 2 ženy souhlasily, že tomu tak opravdu je (odpověď koresponduje s předchozí otázkou na partnerovo svádění, kdy právě tyto dvě ženy věděly, že jim po aktu bude lépe, starosti ustoupí a uvolní se). Lenka přímo bez ostychu vypálila odpověď: *„No jasně, buď si zaboxuju, nebo zašukám.“*

Následující otázka, co vedlo informátory/ky k tomu, že využili sex jako relaxaci, se tedy týkala jen oněch dvou žen, Lenky a Nory. Jak už jsme zjistili, vedla je touha právě po uvolnění, obroušení hran starostí, fyzické námaze a následném odpočinku, dobítí sil, Nora má dokonce vyzkoušené, že ji po intimním styku přestane bolet hlava z přemíry negativních myšlenek a obav. Aniž by nad tím někdy racionálně uvažovaly, tušily, že sex má zázračnou moc jim ulevit, jak uvedla sama Lenka.

---

<sup>19</sup> Igorova přítelkyně, pravé jméno změněno (pozn. aut.)

Zajímavé je, že Nora neměla v době dotazování stálého partnera, nepotřebuje tedy k sexu vytvoření důvěrného mileneckého vztahu.

Na dodatečnou otázku (kterou jsem položila i Milanovi a Evě, neboť ani oni neměli partnera/ku a sex měli relativně často), jak se cítí po dlouhém období bez přítele, zda jí příležitostný sex připadá opravdu osvobozující a uvolňující z dlouhodobého hlediska, mi po dlouhém zamyšlení odpověděla, že vlastně ne. Stejně reagovali i Milan a Eva.

*„Jako na začátku, po rozchodu s bejvalým před třema rokama, to bylo super, užívala sem si, mohla sem si dělat, co chci, nikdo mě neomezoval, bavila sem se. Ale když se nad tím teď tak zamyslim, tak už to tak jako fajn není, mám pocit jakési vnitřní prázdnoty, chápeš, občas si říkam, jestli to s těma chlapama nepřeháním, že mi sice chvilkově je dobře, ale v konečném důsledku to stojí za prd. Myslim, že se stálým klukem, kterému bych byla věrná, by to bylo lepší, chápeš, znáš takové to, že nás svoboda činí vlastně nesvobodnými, protože nám klade strašnou spoustu možností a nás omezuje právě ten výběr, no tak prostě jako kdybych byla s jedním, tak by to bylo mnohem lepší, mnohem osvobozujícíjší.“ (Nora)*

V podobném duchu odpověděli Milan i Eva.

Z těchto výpovědí soudím, že využít sex jako copingovou strategie, která uvolní tělo i mysl a poslouží k načerpání energie pro další boj se stresem, není příliš rozšířená myšlenka, ačkoliv po něm právě v tomto duchu někteří jedinci nevědomky sáhnou. Zdá se však, že to z dlouhodobého hlediska funguje jen v partnerském vztahu, který je založen na sdílení společných okamžiků, hluboké intimity a důvěry. Příležitostný sex jako copingová strategie dle výpovědí informátora/ek funguje jen zdánlivě, protože s sebou nese pocit nezakotvenosti a vnitřní prázdnoty, kdy jedinci chybí spřízněná duše.

#### **3.6.4.5. Masturbace a sledování pornografie**

Další otázka směřovala k ožehavějším tématům, jako je masturbace a sledování pornografických filmů (během rozhovorů jsem předpokládala, že pod zkráceným a běžně používaným pojmem „porno“, jenž budu používat i nadále, si všichni představí filmy s dospělými jedinci, na obsahu mi již nezáleželo; pochybuji, že pokud by měl někdo jiné sklony, na přímý dotaz, sleduje-li např. dětskou pornografii, by mi stejně neodpověděl/a). Z dřívější otázky již víme, že jediná, kdo nemasturbuje, je

Hana. Nyní jsem také zjistila, jak jsou na tom informátoři/ky s pornem. Všichni muži odpověděli, že se na něj občas podívají (je známo, že muži jsou vzrušivější vizuálně), z žen jej samy občas vyhledají a sledují 4 (zadané i nezadané) a zbylé 3 s přítelem (příp. s potenciálním přítelem), např. pro zpestření sexuálního života.

Především mě ale zajímalo, zda informátoři/ky sáhnou po masturbaci, pornu nebo masturbaci u porna, jsou-li ve stresu. Předem očekávaná odpověď všech mužů zní, že ano, ačkoliv si zrovna v tu chvíli neuvědomují, jestli to dělají proto, že jsou ve stresu a potřebují se uvolnit (zdá se, že když na muže přijde touha, moc nepřemýšlí). Ze 6 žen, které masturbují, vyhledávají masturbaci (někdy spojenou s pornem, ale nemusí tak tomu být vždy) cíleně jako relaxaci od stresu tři, a to zhruba ve 40% procentech případů celkového počtu masturbací. Zbylé tři jsou na tom podobně jako muži – *„dělá mi to dobře, dělám to pravidelně, i když chlapa mám, a v tu chvíli mi je jaksi jedno, jestli si to dělám proto, že sem ve stresu, nebo proto, že mám prostě jen chuť, když ale přemejšlim zpětně, tak jo, určitě, ale jen když je stres malej, když se něco kazí rádně, tak na to nemam ani pomysleni“* (Barbora).

Další otázka se týká pocitů po masturbaci nebo sledování porna. Nejčastější odpověď, kterou jsem vyslechla, zněla: *„Jak by mi asi mělo být, skvěle, kdyby mi po tom bývalo blbě, tak to nedělám, ne?“*, zároveň ji vždy doprovázel smích. Pár žen se pouze zmínilo o tom, že jsou pak mírně znervóznělé z dokonalých postav hereček.

Z těchto dat tedy můžeme usoudit, že po masturbaci (s pornem nebo bez něj) sáhne s vědomím, že jím přímo odbourají mírný stres nebo se od stresu alespoň na krátkou dobu oprostí, více informátorů/ek, nežli je tomu u sexuálního aktu s partnerem/kou.

#### **3.6.4.6. Pocity, výkony, starosti po sexu**

Nyní se dostáváme k závěrečné fázi rozhovoru, kdy se zajímám o to, jak se informátoři/ky po sexu cítí, jaké pak podávají výkony a jak po něm nahlízejí na starosti a problémy, které je trápily. V jejich odpovědích by se mohlo skrývat jádro problému, zda lze sex využívat jako copingovou strategii, nebo jak jsme si určili v teoretické části, strategii zaměřenou na posilování vlastních zdrojů síly a behaviorální složku strategie orientované na emoce.

Na otázku, jak se cítí po sexu, reagovali informátoři/ky podle očekávání. Referovali o povznesení nálady, odplynutí starostí, dobití energie, příjemné únavě, ale

na druhou stranu také o tom, že se po právě prožitém ohromném zážitku, provázela-li sex obzvláště silná vášeň, cítí zranitelněji, trochu smutně, jako by část sebe sama odevzdali tomu druhému.

Z celkového počtu 5 mužů se dva po sexu cítí příjemně oslabení, malátní, potřebují si odpočinout. Naopak zbylí tři muži jsou většinou dobití energií, plní elánu a chuti „*porvat se se vším, co mi přijde do cesty. Sem přece král světa!*“ (Igor). Cyril, který má přítelkyni, také výslovně uvedl, že po sexu cítí mimořádné spojení s partnerkou, je šťastný, když je ona spokojená a i on má pak potřebu se na dohru mazlit.

Ženy pak uváděly také celkově pozitivní pocity, ačkoliv 3 mi sdělily, že někdy těsně po aktu cítí právě onen nedefinovatelný smutek, který ale přejde po „přitulení“. Všechny 4 ženy, které měly v době rozhovorů partnera, také uvedly, že pak mají rády, když mohou jen tak ležet v jeho náručí a povídat si, utužovat intimitu a důvěru, sdílet okamžik souznění. Co se týče únavy nebo excitace, i zde je to podobně jako u mužů poměrně vyrovnané, 4 ženy vypovídaly o obnově síly, lepším pocitu ze sebe sama, vyšším sebevědomí, další 3 jsou příjemně unavené, „*rozválené*“ (Eva), nálada je na vrcholu, ačkoliv tělo by odpočívalo.

Na základě těchto výpovědí se domnívám, že ženy jsou při sexu mnohem více orientovány na emoce, více si uvědomují vlastní pocity, dokážou o nich lépe mluvit, mají větší potřebu blízkosti partnera. Muži to tak zajisté mají také, ale zmínil se mi pouze jeden.

Otázka na výkony pak úzce souvisí s tou předchozí. Spokojenější člověk má větší důvěru v sebe sama a ve vlastní síly, podává lepší výkony, po vyplavení tzv. hormonů štěstí je i mysl otevřenější, přístupnější novým nápadům. To mi také potvrdili všichni informátoři/ky. Milan to pěkně vystihl tvrzením, nebo spíše řečnickou otázkou: „*Čím to, že po sexu podávám lepší výkony, jak při sportu, v práci, tak ve škole?*“ Některé ženy taktéž zmínily, že se uvolní, tím pádem „*chytnou druhý dech*“ a pak se třeba mohou lépe soustředit na učení nebo dokončení důležitých úkolů. Hana, stejně jako dříve Nora, prohlásila, že jí po sexu přestane bolet hlava v důsledku dlouhého učení, proto jí to pak jde líp.

Předposlední otázka se zabývá tím, jak informátoři/ky po sexu nahlízejí na stávající problémy a stresy. Ta část informátorů/ek, která minule uvedla, že pociťují nový příliv energie a obnovení sil, referovala o ústupu stresu, rekapitulaci dosavadních starostí, zlepšení nálady a pocitu, že vše se dá nějak vyřešit.

*„Když je po všem, tak mám v hlavě jakoby vymeteno, země se otočila, já lapám po dechu a cejtim takovou změnu... Když se uklidním a vzpomenu si, co mě žere, tak už to nevypadá tak blbě, myslím, že všechno se zvládne... Když si pak povídáme s mužem, víš, takové to povídání po tom, tak se snažíme najít nejlepší řešení, řeknem si, neboj, nic se nejí tak horké, jak se to uvaří, všechno bude dobrý... Když třeba nemáme na kolejně, tak on řekne, že veme šichtu navíc, já zajdu na plazmu, vezmu si zálohu a tak. Je mi pak prostě líp a vidím svět v růžovějších barvách.“ (Alena)*

Za druhou skupinu, která se zmínila o lehké únavě a potřebě odpočinku, to vystihl Oldřich: *„Asi takhle: když sem po sexu ospalý a můžu se vyspat, je to super. Ráno se vzbudím, vzpomenu si, jaké to bylo a hned je mi líp. Že mě včera něco sralo? Ted' už mě to nesere. Prostě sex a odpočinek mě dycky nabije a pak mě žádné včerejší stresy nemůžou rozhodit, všechno má přece řešení. Do práce prostě příště přidu včas, aby mi zas nesebrali bonus, na zkoušku se to holt něk naučím, finíto, není co dodat. Jo a když se vyspat nemůžu? Tak je to úplně stejné, páč se stejně ten den vyspat musím, ne? Takže sex, činnost, spánek, no problem.“*

Díky těmto výpovědím se domnívám, že sex má na stresovanou mysl velice pozitivní účinek. Pomáhá odplavovat starosti, problémy, stresy, aktivuje zdroje energie, zlepšuje sebevědomí a sebedůvěru, utužuje pouta mezi partnery, kteří jsou pak vstřícnější pomoci tomu druhému. Díky svalové práci a hlubokému dýchání se okysličují mozkové buňky, důsledkem toho je zvýšení duševních schopností a aktivity. Vyplavují se endorfiny, hormony dobré nálady. To vše prospívá v boji se stresem.

Nyní se dostáváme k poslední otázce, kterou jsem mínila v žertovném duchu, k odlehčení na závěr. Zajímalo mě, zda informátoři/ky odpoví opravdu tak, jak jsem očekávala. Nezklamali mě. Otázka zněla: „Co uděláš, až se ocitneš ve stresu po našem dnešním rozhovoru?“ Naprosto všichni se usmáli a řekli, že „to“. Znamená to pro mě, že sex lze považovat za copingovou strategii.

### **3.7. Diskuse**

Cílem mé práce bylo především porozumět prožívání stresu a sexu u mladých lidí, vysokoškolských studentů. Zajímalo mě, zda bych na základě jejich výpovědí z rozhovorů, kdy jsem jim umožnila vyjádřit zkušenosti a pocity, mohla zjistit, zda existuje souvislost mezi stresovým stavem a provozováním sexu, či jinými slovy, zda

se dá sex zařadit mezi copingové strategie. Mimo to jsem se soustředila i na to, co studenty nejvíce stresuje a jak se s tím vypořádávají.

Má práce vedle zodpovězení předem určených výzkumných otázek poskytla i některá zajímavá zjištění. Zvolení polostrukturovaných rozhovorů se mi ukázalo jako přínosné, ačkoliv mi tato metoda nedovolila využít větší množství informátorů/ek. Kromě toho, že jsem čerpala z obsahu výpovědí, mi mnoho informací poskytl také způsob, jakým informátoři/ky hovořili. Myslím, že práci také napomohlo to, že jsem zvolila účelový vzorek, neboli že jsem vybírala informátory/ky z řad mých známých. Docílila jsem tak uvolněné a přátelské atmosféry, kdy se neostýchali mi svěřit intimní zkušenosti a pocity.

Co se týče prožívání stresu, jeho projevů, subjektivně vnímané intenzity a metod zvolených k odbourávání stresu, zde se pouze potvrdily obecné mechanismy. Informátoři/ky vesměs pociťovali negativní pocity, obavy, strach z budoucnosti, přehrávali si minulé prohry. Po prvotním šoku však uváděli obrat k racionálnímu uvažování a hledání východisek. Taktéž příznaky se shodovaly s těmi, které jsou v literatuře běžně popisovány, nezjistila jsem žádnou abnormalitu. Mezi nejčastěji uváděné patřily změněná palpitace, bolesti hlavy, potíže se soustředěním, změny nálad a empatického chování, výmluvy, zhoršená kvalita práce. U kuřáků se zvýší spotřeba cigaret, taktéž u konzumace alkoholu jsem zjistila zvýšenou prevalenci.

Metody, jež informátoři/ky volili k boji se stresem, byly zčásti aktivní (sport, aktivní přístup k nápravě, stanovení priorit) a zčásti pasivní (suprese, externalizace viny, vyhasnutí, popírání). Všichni informátoři/ky si také pomáhají alkoholem, rozdíl je však v tom, jak často a jak dlouho. Dopady tohoto chování jsem však již nezjišťovala.

Ani v otázce stresorů jsem nezjistila nic nového – studenty stresují zkoušky, potíže s nalezením práce či partnera/ky, nedostatek financí, docházka do školy. Co mě však zaujalo, je, že nikdo nezmínil motivující stresory neboli salutory; pojem stres mají tedy lidé spojený spíše s negativními prožitky.

V další oblasti, sexualitě a jejím prožívání, jsem však již na některá zajímavá zjištění narazila. Především to byla skutečnost, že ženy, s nimiž jsem vedla rozhovory, při masturbaci dosáhnou vyvrcholení vždy, na rozdíl od sexu s partnerem. Co se týče spojení orgasmu a vnímání dobrého sexu, zde mě zase překvapila informovanost mužů o tom, že pro ženu může být více než uspokojiví i akt bez vyvrcholení (což však podle mě neznamená, že by se jej muži nesnažili dosáhnout).

Odpovědi na otázku po vztahu sexu a lásky jsem očekávala, dnes není ničím překvapujícím, že sex lidé provozují, aniž by se milovali.

K velmi zajímavým výsledkům jsem došla u otázek na sex, především na to, zda informátoři/ky napadlo využít sex jako relaxaci. Z dat vyplývá, že pouze 2 ženy si toho jsou vědomy a cíleně jej tak využívají. Muži si toho v danou chvíli nebyli vědomi, až zpětně byli schopni vybavit si pár situací, kdy tomu tak bylo. Před provedením výzkumu jsem se domnívala, že toto spojení sexu a odbourání stresu bude vědomě reflektovat více lidí.

Velkým překvapením také byla shoda informátora/ek v tom, že příležitostný sex se pouze zdá být osvobozujícím, ale že je ve skutečnosti z dlouhodobého hlediska velmi omezující a nese s sebou pocit vnitřní prázdnoty. Domnívám se, že je zde rozhodujícím faktorem právě dlouhodobost; „sex na jednu noc“ jednou za čas jistě nikomu neublíží, pokud souhlasí obě strany a je použita ochrana.

Taktéž zajímavým zjištěním byla skutečnost, že se k masturbaci ve stresu vědomě uchýlí více informátorů/ek, nežli je tomu u sexu. Ani zde si však všichni neuvědomují (kromě tří žen), že jim masturbace ve skutečnosti slouží jako copingová strategie.

Poslední otázky, zabývající se pocity a výkony po sexu, již nepřinesly žádné překvapivé odpovědi. Informátoři/ky jsou uvolnění, někteří lehce unavení, jiní pociťují příliv energie, výkony se zlepšují, stoupá sebevědomí a sebedůvěra. Negativní pocity a obavy odplouvají, problémy jsou vnímány jako řešitelné.

Všichni na závěr dodali, že až příště budou ve stresu, jako copingovou strategií zvolí sex.

Jak již bylo řečeno, bohužel nemohu srovnat získaná data s jinými výzkumy, neboť jsem žádné nedohledala, snad neexistují. Doufám však, že i přes toto omezení přinesl můj výzkum nové a podnětné výsledky, které snad v budoucnu budou dále rozvedeny.

### 3. Závěr

Před zahájením výzkumu jsem se domnívala, že je využití sexuálních praktik jako copingové strategie vědomě využíváno více, než vyplynulo ze získaných dat. Tato domněnka nejspíše vyplývala z přílišné reflexe vlastní zkušenosti.

To, že sex a sexuální praktiky nezahrnující penilně-vaginální styk (např. masturbace) napomáhají k vyrovnávání se se stresem na nevědomé úrovni, však podle mého názoru neznehodnocuje výsledky výzkumu. Cílem bylo zjistit, zda tak mohou být využity. Odpověď zní ano. Sex má prokazatelně pozitivní účinky na duševní i tělesnou pohodu, dokáže odbourat stres, proto nezbývá než doufat, že z našeho života nevymizí, ale naopak budou objevovány nové hloubky a dimenze, které nám zpříjemní život.

Během výzkumu se vynořily některé otázky, které by bylo vhodné rozvést (dopad dlouhodobého využívání příležitostného sexu). Existuje ještě mnoho oblastí lidského života, které jsou tematizovány jen povrchně.

Zjistě by bylo velmi užitečné zvolit větší vzorek informátorů/ek a moci tak zjistit větší prevalenci zkoumaného fenoménu. Také by bylo vhodné vzorek rozšířit i na jiné skupiny populace, než jsou studenti jedné pražské univerzity.

## **Přílohy**

### **Příloha č. 1: Guide list**

#### **Stres a coping**

- 1: Semestr je v průběhu, zkouškové období před námi, cítíš se něčím momentálně stresován/a?
- 2: Jsi-li právě pod tlakem, co se ti honí hlavou? Popiš mi své pocity, prosím.
- 3: Jak se u tebe projevuje stres? (organické, emocionální, behaviorální příznaky)
- 4: Jak se se stresem nejčastěji vypořádáváš? Jaké volíš metody?
- 5: Máš pocit, že tyto metody fungují? Jestli ne, jak bys je změnil/a?

#### **Stresory**

- 1: Vyjmenuj mi prosím, co konkrétně tě stresuje? (odevzdání práce, nedostatek financí, partnerské problémy...)
- 2: Jedná se o stres akutní nebo dlouhodobý?
- 3: Odehrála se v tvém životě v nedávné době nějaká významná událost, ať už pozitivní či negativní? Jestli ano, jaká? (rozvod rodičů, rozchod, úmrtí blízkého, zasnoubení, nová práce...)
- 4: Na škále od 1 do 5, jakou intenzitu bys přiřadil/a právě prožívanému stresu?

#### **Sexualita**

- 1: Jak často provozuješ sex? (týdně, měsíčně)
- 2: Jak často dosahuješ orgasmu?
- 3: Je pro tebe dosažení orgasmu známkou toho, že byl sex dobrý?
- 4: Myslíš si, že je pro sex potřebná láska?
- 5: Co si myslíš o příležitostném sexu?
- 6: Je pro tebe problém, najít si někoho na sex? (pro nezadané)
- 7: Když jsi ve stresu, máš chuť na sex?
- 8: Představ si situaci, že jsi s partnerem/kou, něco tě stresuje, on/a tě svádí, jak nejčastěji reaguješ? (odmítavě, souhlasně, prostě se přemůžeš, ale moc potěšení ti to nepřináší / přemůžeš se a nakonec je ti výborně)
- 9: Když jsi ve stresu, napadlo tě někdy cíleně využít sex jako relaxaci?

- 10: Co tě k tomu vedlo?
- 11: Když tě něco stresuje, masturbuješ nebo se podíváš na porno?
- 12: Jak ti potom je?
- 13: Jak se cítíš po sexu? (unavený, oslabený, plný chuti a elánu, odpočatý...)
- 14: Jaké pak podáváš výkony?
- 15: Jak po sexu nahlížíš na stávající problémy a stresy?
- 16: Co uděláš, až se ocitneš ve stresu po našem dnešním rozhovoru?

**Příloha č. 2: Škála životních událostí – prvních 20 položek  
(Holmes a Rahe)**

- Úmrtí partnera
- Rozvod
- Rozchod s partnerem nebo odluka
- Pobyt ve vězení
- Úmrtí blízkého příslušníka rodiny
- Osobní závažný úraz nebo nemoc
- Svatba
- Propuštění z práce
- Manželské usmiřování
- Odchod do důchodu
- Závažná změna ve zdraví nebo chování příslušníka rodiny
- Těhotenství
- Sexuální problémy
- Příchod nového člena rodiny (dítě, senior aj.)
- U podnikatelů – změny ve firmě (fúze, bankrot, reorganizace apod.)
- Velké změny ve finančním postavení
- Úmrtí blízkého přítele
- Přejít na nový způsob práce
- Přibývání manželských hádek
- Větší zadlužení kvůli velkým nákupům (nemovitost, auto apod.)

## Bibliografie

- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2. 28 2009). Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students. *Current Psychology* , stránky 85-97. Dostupné z WWW: <http://www.springerlink.com/content/v202881m01274285/>, poslední přístup 15. 9. 2011
- Comby, B. (1997). *Stres pod kontrolou*. Praha: X-Egem, Nova.
- Cortoni, F., & Marshall, W. L. (1. 13 2001). Sex as a coping strategy and its relationship to juvenile sexual history and intimacy in sexual offenders. *Sexual Abuse: A Journal Of Research and Treatment* , stránky 27-43. Dostupné z WWW: <http://www.ingentaconnect.com/content/klu/sebu/2001/00000013/00000001/00227446> poslední přístup 15. 9. 2011
- Disman, M. (2002). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha : Karolinum.
- Dwyer, A. L., & Cummings, A. L. (3. 35 2001). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students. *Canadian Journal of Councelling and Psychotherapy* , stránky 208-220. Dostupné z WWW: <http://cjc.synergiesprairies.ca/cjc/index.php/rcc/article/view/189/430>, poslední přístup 15. 9. 2011
- Edlin, G., & Golanty, E. (2011). *Human Sexuality: The Basics*. Sudbury: Jones nad Bartlett Learning.
- Ficková, E. (1. 37 1993). Determinanty zvládnání stresu: I. Teoretické přístupy. *Československá psychologie* , stránky 37-42.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.
- Hošek, V. (2001). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Joshi, V. (2007). *Stres a zdraví*. Praha: Portál.
- Kanner, B. (2006). *Jste normální?* Praha: Triton.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kubík, J. (2010). *Sexualita bez tabu*. Brumovice: Carpe diem.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and Coping Process*. New York: McGraw-Hill.

McCary, J. L. (1978). *McCary's Human Sexuality (3rd edition)*. New York: D. Van Nostrand Company.

Melgosa, J. (1997). *Zvládni svůj stres!* Praha: Advent-Orion.

Palmer, S., & Puri, A. (2006). *Coping wit stress at university: a survival guide*. Trowbridge: The Cromwell Press Ltd.

Pouzarová, J. *Strategie zvládání stresu a osobní nezdolnost u nezaměstnaných*. Brno, 2009. 108 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Filosofická fakulta.

Psychologický ústav. Dostupné z WWW:

[http://www.google.cz/search?q=zvladani+zateze+efektivita&ie=utf-8&oe=utf-](http://www.google.cz/search?q=zvladani+zateze+efektivita&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a#sclient=psy-)

[8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a#sclient=psy-](http://www.google.cz/search?q=zvladani+zateze+efektivita&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a#sclient=psy-)

[ab&hl=cs&client=firefox-](http://www.google.cz/search?q=zvladani+zateze+efektivita&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a#sclient=psy-)

[a&rls=org.mozilla:cs%3Aofficial&source=hp&q=strategie+zvladani+stresu+pouzarov](http://www.google.cz/search?q=zvladani+zateze+efektivita&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a#sclient=psy-)

[a&pbx=1&oq=strategie+zvladani+stresu+pouzarova&aq=f&aql=&aql=&gs\\_sm=e&gs](http://www.google.cz/search?q=zvladani+zateze+efektivita&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a#sclient=psy-)

[\\_upl=185981255131012589813512110101011175011086312-](http://www.google.cz/search?q=zvladani+zateze+efektivita&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a#sclient=psy-)

[3.5.4.4.3.0.112010&bav=on.2,or.r\\_gc.r\\_pw.&fp=fc9e7d3946b4ac77&biw=1266&bih=](http://www.google.cz/search?q=zvladani+zateze+efektivita&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a#sclient=psy-)

[822](http://www.google.cz/search?q=zvladani+zateze+efektivita&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a#sclient=psy-)

Roy, A.-M. (14. Listopad 2003). *Coursework Stress In University Students*. Získáno 13. Zář 2011, z [http://www.gerardkeegan.co.uk/tsp/arm\\_project\\_2.pdf](http://www.gerardkeegan.co.uk/tsp/arm_project_2.pdf)

Snyder, C. R. (1999). *Coping: The Psychology of What Works*. Cary: Oxford University Press.

Vanická, H. *Zvládání stresu a osobnostní charakteristiky v pojetí Big Five*.

Brno, 2009. 84s. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií.

Katedra psychologie. Dostupné také z WWW:

[http://www.google.cz/search?q=zvladani+stresu+a+osobnostni+charakteristiky&ie=utf-](http://www.google.cz/search?q=zvladani+stresu+a+osobnostni+charakteristiky&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a)

[f-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a](http://www.google.cz/search?q=zvladani+stresu+a+osobnostni+charakteristiky&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a)

[Vašina, L., & Strnadová, V. \(2002\). \*Psychologie osobnosti I\*. Hradec Králové: Gaudeamus.](http://www.google.cz/search?q=zvladani+stresu+a+osobnostni+charakteristiky&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a)

Weiss, P., & Zvěřina, J. (2001). *Sexuální chování v ČR - situace a trendy*. Praha: Portál.

Zmrzlá, I. *Zvládání zátěže: efektivita copingových strategií a manželská spokojenost*. Brno, 2009. 89 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Filosofická fakulta. Psychologický ústav. Dostupné z WWW:

[is.muni.cz/th/64249/ff\\_m/diplomova\\_prace\\_zmrzla.doc](http://www.google.cz/search?q=zvladani+zateze+efektivita&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a)