

Abstrakt

Cíle: Potvrdit existenci korelace mezi schopností koncentrovat se na počitky v pochvě a konzistencí vaginálního orgasmu (Brody & Weiss, 2010) na tomto souboru.

Vytvořit psychologickou metodu, která by pomohla ženám zlepšit jejich schopnost zaměřování pozornosti na počitky v pochvě během pohlavního styku. Jako hlavní východiska této metody byly zvoleny rozvíjení všímavosti (mindfulness) a Kegelovy cviky.

V dalším kroku experimentálně ověřit účinnost zmíněné techniky. Na základě předchozích zjištění (Brody & Weiss, 2010) jsem hypotetizoval, že zlepšení schopnosti koncentrace na počitky v pochvě povede ke zvýšení konzistence vaginálního orgasmu (VO), spokojenosti se sexuální složkou vztahu, případně k získání schopnosti VO prožít.

Metody: Drtivá většina studie je postavena na metodách kvantitativní statistiky. Soubor 96 žen (44 v experimentální skupině, 52 v kontrolní skupině) vyplňoval po 30 dnů dotazník sexuálního chování v období před tréninkem koncentrace a po něm. Kompletní data nakonec poskytlo 80 probandek (38 v experimentální, 42 v kontrolní skupině). Ženy dále dodaly data o svých dosavadních sexuálních zkušenostech a experimentální skupina evaluovala tréninkový program, který sestával ze 4 zhruba pětaticetiminutových sezení následujících po sobě s odstupem jednoho týdne.

Poskytnutá data byla analyzována pomocí programu SPSS.

Výsledky: Byla potvrzena pozitivní korelace mezi schopností koncentrovat se na počitky v pochvě a konzistencí VO ($r=0.173$, $\alpha=0.05$, jednostranně). Také byla objevena ještě vyšší korelace mezi spokojeností se sexuální složkou vztahu a schopností koncentrace na počitky v pochvě ($r=0.305$, $\alpha=0.02$, oboustranně).

U samotné experimentální skupiny byl nárůst schopnosti koncentrace na počitky v pochvě signifikantní na hladině významnosti $\alpha=0.001$ (oboustranně). Velikost zlepšení u experimentální skupiny byla signifikantně vyšší než u kontrolní skupiny (dosažená hladina významnosti $\alpha=0.03$, oboustranně). U experimentální skupiny nastal po tréninku nárůst spokojenosti se sexuální složkou vztahu, avšak nález těsně nedosáhl na stanovenou hladinu významnosti $\alpha=0.05$ (oboustranně).

Konzistence VO po tréninku se signifikantně nezvýšila. V experimentální skupině bylo 21 žen, které nikdy před tréninkem nezažily VO. U třech z nich došlo po tréninku k prvnímu prožití VO. V kontrolní skupině se tak stalo u 2 z 18 probandek. Rozdíl mezi skupinami nebyl statisticky významný, ale nález je klinicky velmi zajímavý. Je překvapivé, že také u 2 žen v kontrolní skupině se ve druhém sběru dat nově objevil VO.

Závěr: Trénink pomohl ženám zvýšit jejich schopnost zaměřovat pozornost na počítky v pochvě, což však nevedlo k vyšší konzistenci VO. V průběhu studie 5 žen dosáhlo VO poprvé v životě. Považuji za zajímavé snažit se blíže porozumět příčině tohoto jevu (například hledat jeho prediktory) a dále zkoumat potenciál námi navržené nebo podobné techniky v oblasti zvyšování konzistence nebo prevalence VO.