

SEXUÁLNÍ DISTRAKTORY

souborný článek

Lucie Rácová¹
Petr Weiss^{2,3}

¹Pedagogicko-psychologická
poradna Děčín

²Katedra psychologie FF UK Praha

³Katedra psychologie FF UK
Bratislava, Slovenská republika

Kontaktní adresa:

prof. PhDr. Petr Weiss, Ph.D., DSc.
Sexuologický ústav 1. LF a VFN
Ke Karlovu 11
120 00 Praha 2
e-mail: petr.weiss@vfn.cz

SOUHRN

Rácová L, Weiss P. Sexuální distraktory

Autoři se zabývají rozborem vlivu kognitivních aspektů sexuálního styku na zdravou funkci (především) ženské sexuality. Poukazují na roli pozornosti, subjektivních přesvědčení, ale i sociálních očekávání v kontextu sexuální spokojenosti. Klasické teorie spectatoringu či kognitivní interference jsou obohaceny o nové poznatky o kognitivních distraktorech – podnětech, které mohou jedince při sexuálním styku rozptylovat a v souhrě s individuálními okolnostmi a emocemi tak dlouhodobě narušovat schopnost dosáhnout orgasmu. Autoři se zabývají též aktuálně dostupnými možnostmi měření kognitivních distraktorů ve formě rušivých myšlenek a poukazují na rozdíly mezi pohlavími, co se týče obsahu rušivých podnětů.

Klíčová slova: orgasmus, pozornost, distraktory.

SUMMARY

Rácová L, Weiss P. Sexual distractors

The authors try to analyse the influence of cognitive aspects of sexual intercourse on the healthy function of (primarily) female sexuality. They point to the role of attention, subjective beliefs and social expectations in the context of sexual satisfaction. Classical theories of spectatoring or cognitive interference are enriched with new knowledge about cognitive distractors – stimuli that can distract individuals during sexual intercourse and, in interaction with individual conditions and emotions, disrupt the ability to achieve orgasm in the long term. The authors also deal with the currently available options for measuring cognitive distractors in the form of intrusive thoughts and point to gender differences in the content of cognitive distractors.

Key words: orgasm, attention, distractors.

ÚVOD

Od nejdávnějšího umění po moderní erotiku, ženy jsou někdy znázorňovány, jak si čtou, jedí nebo podnikají různé věci, zatímco souloží; žádný umělec však neznázornil muže, že by během soulože dělal cokoliv dalšího.

Alfred Kinsey et al.¹

Dle cirkulárního modelu Rosemary Bassonové neovlivňuje to, jak žena interpretuje své situační a osobní prožitky, jenom sexuální vzrušení, ale i to, zda dosáhne orgasmu a nakolik bude motivovaná k budoucí sexuální aktivitě.² Na ženské sexuální odpovědi se tedy podílí nemálo kognitivních procesů, od soustředění pozornosti po zakódování

do paměti. V posledních desetiletích se staly podstatným tématem sexuologického výzkumu právě procesy jako atribuce významu či pozornostní vzorce. Ty se totiž ukazují jako základní faktory vzniku a udržování některých sexuálních dysfunkcí, mj. i poruch orgasmu.³

Pozornost nám umožňuje ovlivňovat během sexuální aktivity nejenom subjektivní prožitky vzrušení, ale i ty fyziologické. Umožňuje nám kontrolu nad situací (úmyslné zvýšení/snížení sexuálního vzrušení), ale též nám ji může narušovat v podobě kognitivních zkreslení.⁴ Na základě toho, jaké podněty jsme schopni v situaci vybrat (selektovat) a soustředit se na ně (koncentrace), je ovlivněno to, jak sexuální akt vnímáme, hodnotíme a jak k němu budeme přistupovat v budoucnu. Zatímco soustředění se na erotické

signály a příjemné fyzické prožitky podporují sexuální fungování (sexuální vzrušení a schopnost dosáhnout orgasmu), rozptýlená pozornost k ne-erotickým podnětům může způsobovat a podporovat sexuální selhání.^{3,5}

Ve svém reportu o ženské sexualitě už Kinsey et al.¹ uvažují o důvodech problémů se soustředěním pozornosti u žen během styku. Uvádějí, že zatímco samice krys, koček nebo krav se během sexuální aktivity snadno rozptýlí přítomností jídla, samcům se to neděje. Zatímco muži jsou schopni během vyrušení nebo poklesu fyzické stimulace udržet erekci na základě psychologických faktorů (dále je Kinsey nespécifikuje), ženské vzrušení přerušáním fyzické stimulace klesá. Přítomnost dětí v domě, práce, kterou musí žena do konce dne stihnout, nebo přítomnost dalších podnětů, jako jsou konverzace nebo hudba, mohou ženu od sexuálního vzrušení vzdalovat. A orgasmus může být odložen. (V praxi se však setkáváme i s opačným fenoménem, že hudba může být pro ženu i stimulující a snižující ostatní distraktory.)

Kinsey et al.¹ se domnívali, že ženská sexuální distraktibilita (rozptýlenost, odklonitelnost pozornosti jinými podněty) je pravděpodobně podmíněná biologicky. Svě závěry však opírali jen o svá pozorování, přesný zdroj neurčili. Navázali na ně však další badatelé, kteří se snažili vysvětlit možné vlivy, které narušují sexuální vzrušení a úspěšné dokončení sexuálních aktivit.

SPECTATORING

Jako první pochopili a popsali fenomén kognitivního nastavení během pohlavního styku Masters a Johnsonová. Při své práci se sexuálně nespokojenými páry si všimli, že jedinci, kteří uvedli nějaké sexuální dysfunkce, sdíleli podobný problém se soustředěním.⁶ Tento jev nazvali spectatoring a lze ho chápat jako pozorování sebe sama během sexuální aktivity. Nejde však o pozorování svých prožitků (které může být vesměs příjemné a prospěšné), ale o pozorování svého výkonu. Muž se může zaměřovat například na to, zda dosáhl dostatečně tvrdé erekce či zda nedospěje k orgasmu příliš rychle, žena na to, zda je dostatečně zvlhlá, dostatečně atraktivní a jestli tentokrát k orgasmu dospěje. Spectatoring tak vlastně přesunuje centrum pozornosti z reálné situace a fyzických prožitků mimo tělo, do roviny sledování toho, zda je jedinec nějakým způsobem adekvátní.⁷

Tento postoj, spectatoring, může být způsoben pro jedince nepříjemnou zkušeností (např. selhání nástupu erekce), která vytvoří negativní očekávání do budoucna a přítomnost strachu a úzkosti. Jakmile se jedinec přistě ocitne v sexuální situaci, minulá negativní zkušenost, přítomnost obav a úzkosti pak přesunou pozornost směrem od prožitku k výkonu. Pokud cyklus pokračuje, může to způsobit snahu vyhnout se sexuální aktivitě a způsobit rozpory v párovém soužití.⁶ Masters a Johnsonová pak ve své známé párové terapii (u nás modifikované Stanislavem Kratochvílem) dvojicím předepisovali sedmistupňovou sérii cvičení založenou na návratu k příjemnému prožívání. Páru byla zakázána soulož či snaha o dosažení orgasmu a byly podporovány pouze eroticky laděné doteky (hlazení, masáže). To mělo rušit úzkost z výkonu

a naopak posilovat soustředění pozornosti na fyziologické prožitky.

BARLOWOVA KOGNITIVNÍ INTERFERENCE

Na práci Masterse a Johnsonové, kteří vyzdvihovali vliv úzkosti a strachu z neadekvátního výkonu, pak ještě v 70. letech minulého století navázala Kaplanová. Ta na základě zkušeností ze své klinické praxe potvrdila, že její klienti zažívají škálu distraktivních (rozptylujících) myšlenek, které se vážou na pocity úzkosti, strachu ze selhání nebo neadekvátní potřebu potěšit partnera. Jak Masters a Johnsonová, tak Kaplanová se v rámci terapie zaměřovali na snižování úzkosti.⁵

Barlow⁵ však při studiu sexuálních dysfunkcí došel k zjištění, že cílem terapeutické léčby by neměla být sama úzkost, protože ta jediná sexuální selhávání nezpůsobuje. Na přehledu více experimentů dospěl k závěru, že vyšší úzkost nemusí nutně znamenat horší sexuální vzrušení. Za příklad dává jedince v okamžicích blízké smrti, nehody či v laboratorních podmínkách, kteří mohou zažívat sexuální vzrušení, a dokonce i vyšší oproti méně úzkostným situacím. To však na druhou stranu ale neznamená, že pro všechny je prožitek úzkosti v sexuálním kontextu prospěšný. Podle Barlowa totiž existuje zásadní rozdíl v tom, jak sexuálně funkční a dysfunkční jedinci úzkost zpracovávají.

V sexuálním kontextu může být úzkost vyvolána implicitními požadavky na výkon nebo společenskými očekáváními (např. sexuálními scénáři). Zdraví jedinci však od počátku cítí pozitivní očekávání, mají pocit kontroly, a jejich pozornost se tedy zaměřuje na erotické signály (tedy na ty prvky situace, které jim přijdou vzrušující). Fyziologické projevy úzkosti pak mohou sexuální vzrušení do jisté míry zvyšovat (dle Barlowa zde platí Yerkesův-Dodsonův zákon), což zároveň úspěšně zvyšuje pozornost na erotické signály. Výsledkem je pak žádoucí sexuální výkon. Oproti tomu jedinci se sexuálními problémy se soustředí na to, jaké důsledky by mělo sexuální selhání, a chybí jim pocit kontroly nad situací. Zvýšená aktivace autonomního systému (projevy úzkosti) zároveň fixuje pozornost na negativní afekty a ne-erotické signály. Výsledkem je pak sexuální selhání, což při opakovaném vzorci může vést k vyhýbání se sexuálním aktivitám.

Přestože většina výzkumů, z nichž model kognitivní interference vychází, byla provedena na mužích, už v době vzniku modelu byla snaha provést replikaci na ženách. První výsledky naznačily stejný mechanismus i u žen.⁵ Model přinesl pochopení toho, že jsou to právě kognitivní distraktory v souhře s úzkostí, které přispívají ke špatným sexuálním prožitkům. Sám Barlow pak navrhl, aby se terapie sexuálně dysfunkčních jedinců zaměřila ne tolik na snižování úzkosti jako na změnu kognitivních strategií a převedení pozornosti.

Na základě teorie spectatoringu a kognitivní interference se pak začal rozvíjet nový výzkumný proud zaměřený přímo na kognitivní distraktory, které mohou spectatoring a interferenci nejenom způsobovat, ale i udržovat.

KOGNITIVNÍ DISTRAKTORY

Jak vyplývá z předchozích teorií a modelů, sexuálně spokojení a zdraví jedinci v sexuálních situacích zaměřují pozornost na erotické signály a své fyzické prožitky. Jedinci se sexuálními obtížemi pak mají více negativních přesvědčení a očekávání a jejich pozornost během styku je též více rozptýlená. Mohou být zahlceni tzv. kognitivními distraktory – podněty, které odvádějí jejich pozornost mimo požadované objekty či aktivity.

Negativní dopady kognitivních distraktorů na sexuální vzrušivost a orgasmickou schopnost byly zprvu potvrzeny v laboratorních podmínkách. V 80.–90. letech minulého století několik výzkumných týmů ověřilo kognitivní distraktory přes design dichotomických úkolů. Sexuálně funkčním i dysfunkčním jedincům byly současně pouštěny erotické i neutrální audio nahrávky, v jiných pokusech se jednalo o pouštění erotických videí a přítomnost dalších distraktorů (sčítání a odečítání, nutnost zapamatovat si některé informace aj.). Studie byly několikrát replikovány jak na mužích, tak na ženách a bylo zjištěno, že přítomnost kognitivních distraktorů snižuje sexuální vzrušení jedinců, i když toto snížení subjekt nemusí vědomě zaznamenat.^{8,22} Prokázal se přitom zajímavý trend: zatímco jedinci se sexuálními problémy nebyli oproti zdravým jedincům více rozptýleni neutrálními distraktory, sexuálně zaměřené distraktory (např. soustředění se na sexuální výkon) měly na tyto dysfunkční jedince oproti těm zdravým závažnější dopady.

V běžných podmínkách sexuálního styku mohou mít kognitivní distraktory formu spíše automatických myšlenek.^{9,22} Automatické myšlenky se jedinci zjevují nedobrovolně a mohou mít dopad na jeho chování, emocionální a fyziologické prožívání bez ohledu na to, zda jsou ve verbální či obrazové formě.¹⁰

V některých pracích bývají automatické myšlenky spojené se sexualitou označovány jako sexuální kognice. Ty lze vnímat jako ego-syntonní, pokud jsou příjemného rázu, či ego-dystonní, pokud nějakým způsobem jedince rozrušují. Člověk je může zažít jak během sexuálních aktivit s partnerem, tak během masturbace, ale i mimo sexuální stimulaci, například ve formě erotické fantazie.¹¹

Kognitivní distraktory ve formě automatických myšlenek jsou dnes zkoumány pomocí několika škál a dotazníků. Dosavadní výzkumy obsahu kognitivních distraktorů u žen vycházejí z klasického dotazníku **Cognitive Distraction Scale**.⁸ Jedná se o 20položkovou škálu, která je rozdělena do dvou subškál. Jedná se o subškálu body appearance (tělesného vzhledu) a sexual performance (sexuálního výkonu). Příkladem subškály tělesného vzhledu může být „*Během sexuální aktivity je těžké nemyslet na to, jak je mé tělo neatraktivní*“ (str. 77), u subškály sexuálního výkonu by šlo např. o výrok „*Během sexuální aktivity jsem rozptýlována myšlenkami na to, co si partner myslí o mém chování*“ (str. 78).

Kritici škály tak oprávněně poukazují na to, že dotazník nemapuje věrně obsah kognitivních interferencí. Stejně tak je rozporuplný název subškály „sexual performance“, protože obsah položek více než výkonovému zaměření odpovídá popisu sexuálního chování.¹²

Mezi jedny z posledních přímých úprav CDS lze počítat studii Newcombové a Weaverové,¹³ kde výzkumnice

zjišťovaly vztah mezi mindfulness, well-beingem a kognitivními distraktory u žen. K původní škále Doveové a Wiedermana⁸ vytvořily ještě subškálu „každodenních distraktorů“. Má se jednat o devět položek, které se zabývají možnými myšlenkami na povinnosti, které žena v průběhu dne může plnit. Autorky to příhodně nazývají jako distraktory spadající do kolony „to do list“, např. „*Během sexuální aktivity jsem rozptýlována myšlenkami na to, co mě dnes (jiné dny) čeká*“ (str. 103).

Za zmínku však stojí též měřicí nástroje inspirované na základě CDS. Mezi prvními byl dotazník **Non-Erotic Thought Content Questionnaire** (NETC),¹² který funguje na základě volné formy výpovědi. Participantů jsou instrukcemi vyzváni k tomu, aby přemýšleli nad svou poslední sexuální aktivitou a zaznamenali veškeré myšlenky, které je rozrušovaly. Následně mají myšlenky ohodnotit na 7bodové Likertově škále, a to: jak často je daná myšlenka v sexuálních situacích napadá a jakou úzkost v nich vyvolává. NETC byl poté revidován Nelsonovou a Purdonovou¹⁴ – **NETC-R**. K původnímu formátu bylo přidáno ještě hodnocení, nakolik daná myšlenka vyvolala v participantovi obavy, smutek, jak (ne)snadné bylo myšlenku opustit a jak (ne)snadné bylo pro participanta následně se soustředit na jiné erotické myšlenky během styku.

Purdonová a Holdawayová¹² v rámci práce se svým dotazníkem objevily několik skupin kognitivních distraktorů. Kromě skupin distraktorů založených na vzhledu či výkonu šlo i o distraktory spojené s nemocemi či emocemi a externími následky sexuální aktivity páru. Právě těmito výsledky se inspirovali Lacefieldová a Negy¹⁵ a vytvořili další měřicí nástroj, a to **Non-Erotic Cognitive Distractions Questionnaire** (NECDQ). NECDQ je 15položkový dotazník, kde devět otázek bylo přejato z CDS⁸ a šest položek bylo vytvořeno dle výsledků Purdonové a Holdawayové.¹² Součástí dotazníku je pak též subškála úzkostnosti, kdy participant hodnotí, nakolik je daná myšlenka v průběhu sexuální aktivity zúzkostnila.

Posledním významným nástrojem, který částečně měří kognitivní distraktory (interferenci), je **Sexual Modes Questionnaire** (SMQ, verze pro muže a pro ženy) od Nobreho a Pinto-Gouveii.¹⁶ Sami autoři upozorňují, že spíše než samostatné kognitivní distraktory nástroj měří interakci mezi sexuálními kognicemi, emocemi a sexuálními reakcemi. Dotazník má tři nezávislé subškály, a to automatické myšlenky, emoce a sexuální odpověď. Participantka tedy vyznačuje, jak často zažívá danou myšlenku při sexuálním styku, jakou v ní vyvolává emoci a jaká sexuální odpověď se u ní následně dostavuje. Bylo identifikováno 33 položek, které byly rozřazeny do 6 faktorů. Jedná se o myšlenky na:

- sexuální nátlak či násilí (např. „*Zneužívá mě*“, „*Pokud odmítnu mít sex, podvede mě*“, str. 373),
- selhání či odpojení (např. „*Nic necítím*“, str. 373),
- nedostatek partnerova citu/zájmu (např. „*Proč mě nepolíbí*“, str. 373),
- sexuální pasivitu či kontrolu (např. „*Tyto aktivity by neměly být dopředu plánovány*“, str. 373),
- nízké hodnocení svého těla (low body-image, „*Tloustnu*“, str. 373).

Zatímco dotazníky lze poměrně jednoduše sledovat frekvenci výskytu jednotlivých distraktorů, o samotném

obsahu se toho dodnes mnoho neví.³ Z hlediska jejich kategorizace lze kognitivní distraktory obecně rozdělit na ne-erotické, negativní, neutrální a pozitivní. Ne-erotické kognitivní distraktory lze chápat jako myšlenky, které zahrnují sebehodnotící chování (fyzický výkon, vzhled), ale též zaobírání se obavami (vztahovými) či myšlenkami na důsledky sexuální aktivity (nemoc, těhotenství).¹⁷ Mohou však zahrnovat též emocionálně neutrální podněty jako myšlenky na se sexem nesouvisející záležitosti (např. co za povinnosti musí žena ještě udělat).¹³ Ne-erotické kognitivní distraktory pak způsobují pokles sexuálního vzrušení a mohou se podílet na sexuálních dysfunkcích.^{3,17} Géonet et al.⁹ takové kognitivní distraktory příhodně nazývají „*parazity sexuální situace*“ (str. 13).

Erotické a emočně pozitivní myšlenky v průběhu sexuálního styku vytvářejí přesný opak, sexuálnímu fungování napomáhají. Z hlediska teorie spectatoringu lze najít vysvětlení tohoto vztahu tím, že člověk, který má k sobě a k sexuální aktivitě kladný vztah, nemůže být zúzkostněn tím, že se na své klady více soustředí,¹⁸ z hlediska kognitivní interference jde o případ pozitivních očekávání od sebe a situace a soustředění se na erotické stimuly. Jedinci, kteří mají tendence k zažívání kognitivních distraktorů během styku, též často vykazují nepřítomnost či jen velmi malou přítomnost erotických myšlenek.¹⁶

Jak je patrné z jednotlivých kategorií, výskyt kognitivních distraktorů se úzce pojí s celou škálou emocí podle typu distraktoru. Kognitivní distraktory, které vycházejí z negativních kognitivních schémat (nefunkčních přesvědčení), se mohou pojit s pocity studu, vzteku, smutku, s pocity zklamání či selhání. Lze je tedy chápat jako součást kognitivně-afektivního balíčku, kde se jednotlivá negativní sexuální přesvědčení posilují generovanými myšlenkami a emocemi, způsobují sexuální obtíže a cyklí se. Je pravděpodobné, že jedinci se sexuálními obtížemi a dysfunkcemi mají nějaká negativní očekávání od sebe či situace a v rámci styku se u nich projevuje tento kognitivně-afektivně distraktivní proces.¹⁹

Tento proces ale není univerzální, hlavně z hlediska pohlaví nebo sexuální orientace. Výzkumy ukazují, že kromě sexuálně funkčních a dysfunkčních jedinců se též v obsahu přesvědčení a kognitivních distraktorů liší muži a ženy.^{7,17} Některé výzkumy naznačují i skutečnost, že jedinci z LGBTQ+ komunity mohou zažívat kognitivní distraktory ve vyšší míře než heterosexuální jedinci. Prozatímní výzkum naznačuje, že obsahově by si však kognitivní distraktory u jinak sexuálně orientovaných jedinců měly být podobné.^{3,10,17}

GENDEROVÉ ROZDÍLY

Doveová a Wiederman⁸ vytvořili teorii spectatoringu spojenou s poznatky o tom, jak (ne)spokojenost s vlastním tělem a vzhledem ovlivňují sexuální fungování žen. Vytvořili první škálu kognitivních distraktorů (CDS), která se skládala z 20 položek zaměřených na sexuální výkon a na vzhled, a dali ji k posouzení neklinické ženské populaci. A skutečně se ukázalo, že ženy jsou během styku rozptýleny do významné míry nejen výkonem, ale i tím, jak vypadají, zda jsou považovány za atraktivní. Co se týče

subškály výkonu, nejde o výkon v typickém slova smyslu, ani o stejný výkon, o který se zajímají muži. Subškála se spíše než toho, jestli žena dosahuje aktivity, týká toho, jak se během styku chová (zda je málo či příliš aktivní, zda by měla být submisivnější atd.). Podle Doveové a Wiederman⁸ se však subškály výkonu/chování a vzhledu do jisté míry překrývaly a vysvětlením by mohlo být to, že ženy jsou společností vychovávány k tomu, aby naplňovaly určité normy přitažlivosti. Sexuálním výkonem pak může být chápáno už jen to, že žena je dostatečně atraktivním vizuálním stimulem. Výzkum vytvořil první vážný krok směrem ke zkoumání rozdílů mezi obsahem a dopadem kognitivních distraktorů u mužů a žen.

Meanová a Nunniková¹⁸ se rozhodly ověřit, zda skutečně ženy vykazují větší starost o to, jak vypadají, a muži o svůj výkon. Použili škálu CDS u sexuálně zdravých univerzitních studentů (220 mužů a 237 žen). Muži skutečně měli více myšlenek na svůj výkon než na svůj vzhled, avšak ženy zažívaly rovnoměrně jak myšlenky na výkon, tak na vzhled. Celkově ženy zažívaly kognitivní distraktory ve vyšší míře. Jak u žen, tak u mužů souvisely kognitivní distraktory s nespokojeností se svým tělem a se skutečností, že zkoumaní jedinci nežili v trvalém vztahu. Zatímco u žen se zdál důležitý též psychologický stres, u mužů spíše sexuální nespokojenost. Prediktory distraktorů založených na výkonu byly u žen především psychologický stres, u mužů to byla nespokojenost se svým tělem. Obě pohlaví měla společný prediktor sexuální nespokojenosti. Podle autorek je výsledek studie v souladu s teorií, že „*by ženská sexualita mohla být více závislá na kontextu než ta mužská*“ a že „*ženské sexuální vzrušení může být více rozrušeno interními i externími distraktory ne-erotického rázu*“ (str. 64).

Purdonová a Holdawayová¹² nechaly studenty psychologie mladší 25 let (47 mužů, 50 žen) vypsát veškeré ne-erotické myšlenky, které zažili v rámci svých sexuálních zkušeností za poslední tři měsíce, a dále nechávaly studenty hodnotit, zda tyto myšlenky u nich vyvolávaly úzkost. Výzkumnice získané distraktory rozřadily do čtyř kategorií: body-image (vzhled), výkon, externí důsledky (např. těhotenství, nemoc) a emocionální důsledky (morální hodnocení, dopady pro vztah). Zatímco ženy vypisovaly častěji myšlenky spojené se vzhledem, muži uváděli více myšlenky na výkon. Obě pohlaví pak stejně uváděla myšlenky na externí a emocionální důsledky pohlavního styku. Ženy opět zažívaly více kognitivních distraktorů a stejně jimi byly i více zúzkostněny než muži. Zatímco větší distraktibilita a úzkostnost během styku u obou pohlaví snižovala celkové sexuální fungování, u žen vyšší míra kognitivních distraktorů a úzkosti způsobovala též nižší sexuální spokojenost.

Navazující studie Nelsonové a Purdonové¹⁴ na komunitním vzorku jedinců v dlouhodobých vztazích (81 žen, 72 mužů) pak výsledky Purdonové a Holdawayové¹² do jisté míry potvrdila. Ženy i muži v jejich souboru se zabývali emocionálními důsledky sexuální aktivity, ale ženy vykazovaly více distraktorů spojených s externími následky. Ženy opět uvedly více kognitivních distraktorů spojených se vzhledem a muži spojených s výkonem.

Podle Carvalheirové et al.²⁰ je jedním z možných vysvětlení některých rozdílů kognitivních distraktorů mezi muži

a ženami teorie sebe-objektifikace. Ženy jsou obecně častěji pod tlakem společnosti vypadat určitým způsobem a tento tlak na ně může působit silněji než u mužů. Zatímco u žen bývá dáván důraz na váhu a tělesné proporce pasu, boků a zadku, u mužů existuje tlak na svalnatost, velikost hrudníku či genitálu. Uvedení autoři zkoumali vztah mezi nespokojeností se svým tělem, kognitivními distraktory a sexuálními obtížemi v rámci online průzkumu (493 žen, 595 mužů). Ženy uváděly více sexuálních obtíží než muži, a to především potíže s dosažením orgasmu a nedostatek sexuálního zájmu. Muži uváděli vyšší úzkost během styku a obavu z předčasné ejakulace. I v jejich výzkumu byly ženy více nespokojené se svým tělem a častěji zažívaly kognitivní distraktory spojené se vzhledem, muži zažívali více kognitivních distraktorů spojených s výkonem.

Při srovnání klinické populace, tedy sexuálně dysfunkčních mužů a žen, se uvedený rozdíl (muži častěji myslí na svůj výkon a ženy na vzhled) rovněž projevuje, nicméně sexuálně dysfunkční ženy uvádějí navíc častěji než muži i myšlenky spojené s viktimizací (myšlenky na sexuální násilí, zneužívání aj.). Obecně přitom platí, že jedinci se sexuálními problémy uvádějí vyšší míru kognitivních distraktorů.³

VLIV KOGNITIVNÍCH DISTRAKTORŮ NA ORGASMICKOU FUNKCI ŽEN

Po dlouhou dobu stavěl výzkum kognitivních distraktorů na původních laboratorních zjištěních o mužské sexualitě (o mužské erektilní dysfunkci). V heterosexuálních párech jsou muži tlačeni více k vnímavosti vůči výkonu, zda dosáhnou erekce a zda vydrží v sexuální aktivitě po dostatečně dlouhou dobu k uspokojení partnerky atd. Teorie spectatoringu a kognitivní interference vznikaly právě na tomto předpokladu – jedinec je znejistěn a rozptýlen pozorováním svého výkonu.^{7,12} A přestože už Kinsey et al.¹ tvrdili, že ženská a mužská sexualita je určována psychologickými podněty různým způsobem, výzkumníci po dlouhou dobu očekávali, že kognitivní distraktory, které se objevují u mužů, lze jednoduše převést a aplikovat i na ženskou sexualitu.

„Jenže ženy nemusejí zažívat stejné obavy o výkon jako muži, když ženské vzrušení poklesne, nenaruší to pohlavní styk stejně, jako když poklesne vzrušení muži, a partner si toho ani nemusí všimnout. Tento poznatek je konzistentní s některými výzkumy, které naznačují, že tlak na výkon snižuje ženské genitální vzrušení.“ (str. 155).¹²

Ekologická validita poznatků o sexuálních kognitivních distraktorech u žen byla zpočátku jen velmi malá, protože se předpokládalo, že je zásadně rozptyluje něco, co na ně ve skutečnosti mělo jen objektivně malý vliv. Přelomovým bodem v chápání kognice u ženské sexuality se stal nástup 21. století.

V klasickém výzkumu Doveové a Wiedermana⁸ nezjistili výzkumníci jen to, že se ženy v obsahu kognitivních distraktorů mohou od mužů lišit. Zároveň zjistili, že ženy, které jsou během styku více rozptýleny, též reportují nižší orgasmickou konzistenci (tedy to, jak pravidelně dosahují orgasmu). Spolu s vyšším výskytem kognitivních

distraktorů u žen se objevovala i vyšší tendence orgasmus předstírat.

Cuntimová a Nobre²¹ se rozhodli ověřit vliv kognitivních distraktorů na orgasmickou funkci. V rámci svého výzkumu na 191 ženách využili jak dotazníku CDS, tak dotazníku SMQ, který se zabývá kognitivními distraktory ve formě automatických myšlenek. Při rozdělení žen do skupin dle toho, zda pociťovaly potíže s dosažením orgasmu či nikoli, došli k tomu závěru, že ženy, které měly potíže při dosahování vyvrcholení, zároveň vykazovaly vyšší výskyt kognitivních distraktorů v rámci CDS (negativní myšlenky na vzhled a výkon/chování). Zároveň tyto ženy vykazovaly v SMQ častěji negativní automatické myšlenky na sexuální zneužívání/násilí, nedostatek zájmu, selhání, kontrolu a pasivitu či nedostatek partnerského zájmu/citů. Též měly výrazně méně erotických myšlenek. Jediné, v čem se ženy s orgasmickými potížemi nelišily od žen orgasmických, byla frekvence myšlenek na body-image.

Na poznatky z roku 2011 následně navázal tým Tavaresové et al.²², který zkoumal vliv nejenom negativních automatických myšlenek, ale také emocí přítomných při styku na orgasmickou funkci žen. Participantky (N = 926) vyplňovaly škálu automatických myšlenek z SMQ a to, jak zažívají negativní nebo pozitivní pocity. Dle výsledků studie přítomnost myšlenek na selhání, nezájem či nedostatek erotických myšlenek negativně koreluje s dosahováním orgasmu. Přítomnost negativních emocí přitom dle výsledků nenarušuje orgasmickou funkci natolik jako nedostatek pozitivních emocí. Zážitky pozitivních emocí během styku úspěšně predikovaly výskyt orgasmu u žen.

Poslední zásadní pokus v zachycení toho, jak se kognitivní distraktory mohou podílet na ženské orgasmické funkci, pak provedl tým Mourové et al.²³ Výzkumníci porovnali 250 žen s orgasmickými potížemi s 250 ženami bez těchto problémů. Vycházeli přitom z kognitivně-afektivního modelu sexuální dysfunkce Pedra Nobreho,¹⁹ který tvrdí, že ženy, které získávají nefunkční sexuální přesvědčení, jsou náchylnější k sexuálním dysfunkcím. Žena, která má nějaké omezující sexuální přesvědčení (například domněnku, že ženy po menopauze už nemohou být sexuálně aktivní), si neúspěch v rámci sexuálního života spíše bude interpretovat jako svůj problém a následně bude při dalších stycích zažívat kognitivní distraktory a negativní emoce spíše než žena, která tato přesvědčení nemá. Sledovali proto u žen sexuální mýty, výskyt negativních myšlenek, výskyt pozitivních/negativních emocí a sexuální inhibici či excitaci. Ženy s orgasmickými problémy v rámci této studie skutečně vykazovaly více negativních sexuálních přesvědčení, vyšší míru kognitivních distraktorů (negativních myšlenek), ale též vyšší míru negativních emocí a menší zážitky pozitivních emocí během sexuálního styku.

ZÁVĚR

V sexuálním kontextu nám selektivita a koncentrace pozornosti mohou dopomoci k zdravému sexuálnímu fungování nebo způsobit sexuální selhání, a to v závislosti na typu podnětů, které se do centra pozornosti dostávají.

Soustředění se na pozitivní erotické signály protějšku a situace vede zpravidla k vyššímu sexuálnímu vzrušení a pozitivnímu fyziologickému prožívání. Zvýšené soustředění se na svůj vlastní sexuální výkon a možné dopady sexuálního zklamání pak způsobují pokles vzrušení a sexuální selhávání (uvedli jsme jako *spectatoring*). Tlak na sexuální úspěšnost a s ním nastavená osobní očekávání mohou způsobovat prožitky úzkosti, které u sexuálně zdravých jedinců mohou posilovat sexuální vzrušení a koncentraci na erotické signály, u jedinců se sexuální dysfunkcí pak fungují opačně (tedy kognitivní interference). Rušivé podněty, kterými se jedinec během sexuální situace zabírá

namísto sexuálního prožívání, můžeme nazvat kognitivními distraktory. Ne-erotické kognitivní distraktory jsou především negativně či neutrálně emočně nabitě myšlenky, které se podílejí na poklesu sexuálního vzrušení a sexuálních problémech. Eroticky a pozitivně laděné myšlenky mohou sexuálnímu fungování napomáhat, jejich nedostatek se objevuje u lidí s vyšší sexuální kognitivní distraktibilitou. Tyto poznatky mohou být využity nejenom pro popis sexuálního chování a prožívání, ale i velmi prakticky, v racionální i nácvikové terapii sexuálních dysfunkcí, především erektilních dysfunkcí u mužů a poruch sexuálního vzrušení a orgasmické funkce u žen.

LITERATURA

- Kinsey AC, Pomery WB, Martin CE, Gebhard PH. Sexual behavior in the human female. Bloomington, IN: Indiana University Press 1953: 669.
- Basson R. A Model of Women's Sexual Arousal. *Journal of Sex & Marital Therapy* 2002; 28 (1): 1–10.
- Tavares IM, Moura CV, Nobre PJ. The role of cognitive processing factors in sexual function and dysfunction in women and men: a systematic review. *Sexual Medicine Reviews* 2020.
- de Jong DC. The role of attention in sexual arousal: Implications for treatment of sexual dysfunction. *Journal of Sex Research* 2009; 46 (2–3): 237–248.
- Barlow DH. Causes of sexual dysfunction: The role of anxiety and cognitive interference. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1986; 54 (2): 140.
- Masters W, Johnson V. *Human Sexual Response*. Boston: Little, Brown and Company 1966.
- Wiederman MW. "Don't look now": The role of self-focus in sexual dysfunction. *The Family Journal* 2001; 9 (2): 210–214.
- Dove NL, Wiederman MW. Cognitive distraction and women's sexual functioning. *Journal of Sex & Marital Therapy* 2000; 26 (1): 67–78.
- Géonet M, De Sutter P, Zech E. Cognitive factors in women hypoactive sexual desire disorder. *Sexologies* 2013; 22 (1): e9–e15.
- Peixoto MM, Nobre P. Automatic thoughts during sexual activity, distressing sexual symptoms, and sexual orientation: Findings from a web survey. *Journal Of Sex & Marital Therapy* 2016; 42 (7): 616–634.
- Moyano N, Sierra JC. Positive and negative sexual cognitions: Similarities and differences between men and women from southern Spain. *Sexual and Relationship Therapy* 2014; 29 (4): 454–458.
- Purdon C, Holdaway L. Non-erotic thoughts: Content and relation to sexual functioning and sexual satisfaction. *Journal of Sex Research* 2006; 43 (2): 154–162.
- Newcombe BC, Weaver AD. Mindfulness, cognitive distraction, and sexual well-being in women. *The Canadian Journal of Human Sexuality* 2016; 25 (2): 99–108.
- Nelson AL, Purdon C. Non-erotic thoughts, attentional focus, and sexual problems in a community sample. *Archives of Sexual Behavior* 2011; 40 (2): 395–406.
- Lacefield K, Negy C. Non-erotic cognitive distractions during sexual activity in sexual minority and heterosexual young adults. *Archives Of Sexual Behavior* 2012; 41 (2): 391–400.
- Nobre PJ, Pinto-Gouveia J. Differences in automatic thoughts presented during sexual activity between sexually functional and dysfunctional men and women. *Cognitive Therapy and Research* 2008; 32 (1): 37–49.
- Lacefield K, Negy C, Velmorozo R. Anxiety related to nonerotic cognitive distractions during sexual activity in lesbian, bisexual and heterosexual women. *J Bi-sex* 2012; 13 (3): 390–408.
- Meana M, Nunnink SE. Gender differences in the content of cognitive distraction during sex. *Journal of Sex Research* 2006; 43 (1): 59–67.
- Nobre PJ. Determinants of sexual desire problems in women: Testing a cognitive-emotional model. *Journal of Sex & Marital Therapy* 2009; 35 (5): 360–377.
- Carvalho A, Godinho L, Costa P. The impact of body dissatisfaction on distressing sexual difficulties among men and women: The mediator role of cognitive distraction. *The Journal of Sex Research* 2017; 54 (3): 331–340.
- Cuntim M, Nobre P. The role of cognitive distraction on female orgasm. *Sexologies* 2011; 20 (4): 212–214.
- Tavares IM, Laan ET, Nobre PJ. Cognitive-affective dimensions of female orgasm: the role of automatic thoughts and affect during sexual activity. *The Journal of Sexual Medicine* 2017; 14 (6): 818–828.
- Moura CV, Tavares IM, Nobre PJ. Cognitive-affective factors and female orgasm: a comparative study on women with and without orgasm difficulties. *The Journal of Sexual Medicine* 2020; 17 (11): 2220–2228.