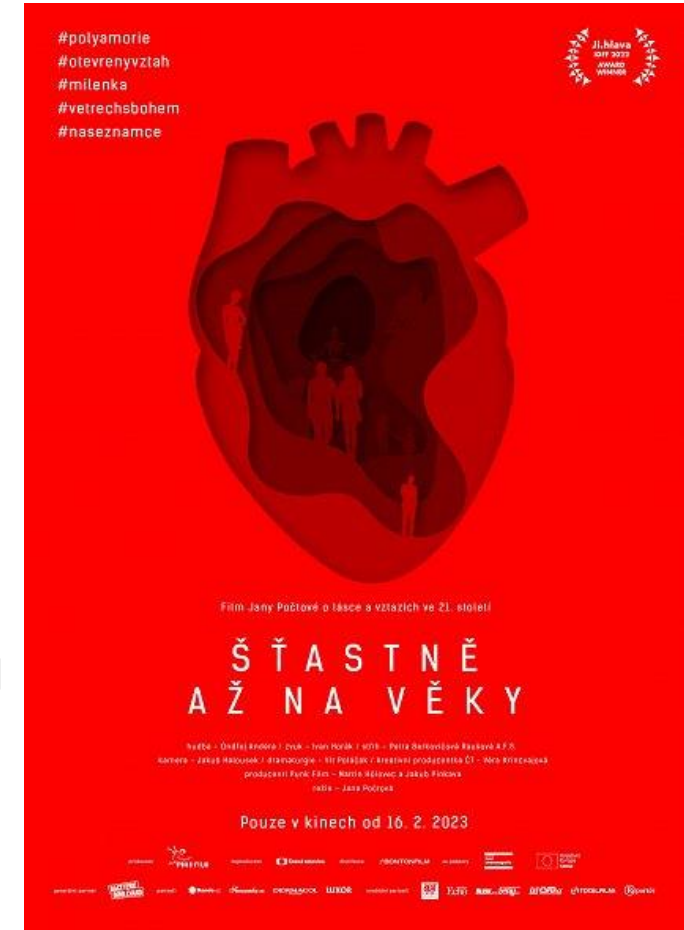


Sexualita napříč životem:
partnerská sexualita u dospělých

Sexualita v dospělosti

- Fáze dospělosti: raná (23 – 44 let; koncept vynořující se z dospělosti), střední (45 – 64 let), pozdní dospělost (65let +)
- Sexualita: (plně rozvinutá); legitimizována a očekávaná
 - Sexualita ne nutně jen ve službách reprodukce (sladění vícero rolí – profesní, rodinné, partnerské role)
- Diskutována v kontextu rodinného/partnerského statutu
- Rozvolnění formátu rodin/typu domácností
 - (sezdané páry v USA: 1950-78 %; 2010-48 %; 27 % singlů; odloučená soužití – Living-apart-together)
 - monogamní soužití vs. jiné formy sexuálních vztahů (sériová monogamie, přátelství s výhodami, polygamie, polyamorie, polyandrie...)

https://www.youtube.com/watch?v=GH6_F693sjM



	16-24 years	25-34 years	35-44 years	45-54 years	55-64 years	65-74 years	All age groups	p value
Sexual practices with female partners								
Number of occasions of sexual intercourse in past 4 weeks†								
Mean (SD)	5.1 (7.2)	5.4 (6.5)	4.1 (4.3)	4.1 (6.1)	3.2 (4.5)	2.3 (3.6)	4.3 (5.7)	..
Median (IQR)	3 (0-7)	4 (1-8)	3 (1-6)	3 (1-6)	2 (0-4)	1 (0-3)	3 (1-6)	..
Vaginal sex in past 4 weeks	52.7% (50.0-55.3%)	74.6% (72.1-76.9%)	75.1% (71.8-78.3%)	69.3% (65.7-72.7%)	55.2% (51.3-59.1%)	37.2% (33.1-41.5%)	62.9% (61.5-64.4%)	<0.0001
Given or received oral sex in past year	70.9% (68.4-73.3%)	80.0% (77.6-82.2%)	80.2% (77.0-83.0%)	71.0% (67.2-74.5%)	52.4% (48.4-56.4%)	30.4% (26.5-34.6%)	67.1% (65.7-68.5%)	<0.0001
Anal sex in past year	18.5% (16.4-20.7%)	17.6% (15.6-19.8%)	15.1% (12.6-18.0%)	13.8% (11.1-17.0%)	7.6% (5.7-10.0%)	2.9% (1.7-4.9%)	13.4% (12.4-14.4%)	<0.0001
Genital contact without intercourse in past year	71.3% (68.6-73.8%)	75.8% (73.1-78.3%)	73.1% (69.6-76.3%)	66.0% (62.0-69.8%)	56.2% (52.3-60.1%)	36.8% (32.7-41.1%)	65.4% (63.9-66.8%)	<0.0001
Masturbation								
Masturbated in past 4 weeks	82.6% (80.5-84.5%)	78.1% (75.6-80.3%)	72.9% (69.1-76.3%)	64.6% (60.6-68.4%)	53.1% (49.0-57.1%)	33.1% (29.2-37.3%)	66.4% (64.9-67.8%)	<0.0001
Sexual practices with male partners								
Any sexual experience or contact with another man	7.0% (5.7-8.5%)	7.8% (6.4-9.4%)	7.4% (5.5-9.8%)	9.2% (7.3-11.6%)	10.0% (8.0-12.4%)	6.1% (4.4-8.4%)	8.0% (7.2-8.9%)	0.0754

Sexual practices with male partners								
Number of occasions of sexual intercourse in past 4 weeks†								
Mean (SD)	5.8 (6.6)	4.9 (5.1)	4 (4.6)	3.5 (4.2)	2.5 (3.4)	1.4 (2.3)	4.0 (4.9)	..
Median (IQR)	4 (1-8)	4 (1-7)	3 (1-5)	2 (1-5)	2 (0-4)	1 (0-2)	3 (1-6)	..
Vaginal sex in past 4 weeks	59.6% (57.2-61.9%)	75.7% (73.8-77.5%)	72.3% (69.4-74.9%)	64.4% (61.2-67.3%)	41.4% (38.1-44.7%)	21.3% (18.2-24.8%)	58.4% (57.2-59.7%)	<0.0001
Given or received oral sex in past year	70.3% (68.0-72.5%)	79.7% (77.8-81.4%)	75.4% (72.7-77.9%)	62.7% (59.5-65.7%)	35.3% (32.0-38.7%)	19.0% (16.1-22.2%)	59.9% (58.7-61.2%)	<0.0001
Anal sex in past year	17.0% (15.3-18.9%)	15.9% (14.4-17.5%)	12.7% (10.8-14.9%)	7.7% (6.1-9.5%)	3.6% (2.5-5.1%)	3.6% (2.4-5.3%)	10.5% (9.8-11.2%)	<0.0001
Genital contact without intercourse in past year	72.6% (70.4-74.8%)	77.1% (75.1-79.0%)	73.4% (70.6-76.0%)	62.4% (59.3-65.4%)	41.0% (37.6-44.4%)	28.1% (24.7-31.7%)	61.4% (60.2-62.6%)	<0.0001
Masturbation								
Masturbated in past 4 weeks	37.1% (34.7-39.5%)	43.7% (41.4-46.0%)	39.8% (36.8-42.8%)	37.6% (34.4-40.9%)	19.2% (16.7-22.0%)	10.3% (8.2-12.8%)	32.9% (31.7-34.1%)	<0.0001
Sexual practices with female partners								
Any sexual experience or contact with another woman	18.9% (17.1-20.9%)	18.1% (16.4-20.0%)	11.5% (9.8-13.6%)	8.8% (7.3-10.6%)	6.6% (5.1-8.4%)	2.6% (1.7-4.1%)	11.5% (10.7-12.3%)	<0.0001

Dopad rodičovství na sexualitu

- Těhotenství:
 - Snížené libido – zvláště v posledním trimestru a po porodu
- Prvních 6 měsíců po porodu:
 - Po 7 týdnech až 3 měsících od porodu zahájení sexuálního života
 - některé ženy mohou trpět dispareunií (bolestmi během soulože) a nižším libidem,
 - partnerská spokojenost je nižší než před porodem,
 - frekvence soulože zůstává na nižší úrovni než před početím
- ↑ spokojenost s rodičovskou rolí → silnější sexuální tužba, ↑ frekvence sexu, větší spokojenost se vztahem, méně deprese a únavy
 - odvislé od temperamentu dítěte
- spokojenost se sexem je pro oba partnery nižší (faktory nechuti: primárně únava, kojení)
- Tenze – rozdílná potřeba sexu u žen a mužů → potřeba komunikace
- Rizika rodin s dětmi:
 - Péče o děti je velký nápor na psychiku
 - Mění se kvalita a kvantita komunikace mezi partnery → méně času být spolu, méně času na společné koníčky
 - V ČR: tradice dvoukariérních manželství/soužití

<http://postbabyhankypanky.com/>



#postbabyhankypanky: Keeping the Spark Alive



THREE TIPS FOR BETTER SEXUAL COMMUNICATION WITH YOUR ROMANTIC PARTNER

CHOOSE AN APPROPRIATE TIME


It may be helpful to set a time aside in advance, so your partner does not feel caught off guard when communicating about difficult topics, such as sex

Choose a time when both partners feel they have enough energy (i.e., not too tired) and are in the right mindset to talk



USE "I" MESSAGES

"I" messages allow you to express to someone your need for them to change their reactions or behaviours, without blaming them or putting them down, and is less likely to be met with defensiveness. There are 4 parts to an "I" message:

- 
- 1. "I feel..." (state the feeling)
 - 2. "When you..." (state behaviour)
 - 3. "Because..." (state the effect on you)
 - 4. "I need..." (state what you want to happen)

EXAMPLE: I feel rejected when you turn away from me in bed at night because it makes me feel like you are no longer attracted to me. I need us to kiss and hug even if/when it does not lead to sex.

TRY TO BE AN ACTIVE LISTENER

Encourage your partner's efforts at talking to convey your interest (verbal & nonverbal)

Clarify what your partner is saying by asking questions

Reflect back your partner's feelings to check that you understand. If you misunderstand, let your partner know and allow them to restate

Validate your partner's feelings, efforts, and actions. Show respect for your partner's intentions

Restate and summarize the basic ideas and feelings expressed by your partner to show that you understood

Spokojenost se sexuálním životem

- Povaha sexu ve vztahu k sex. spokojenosti
 - frekvence sexu (její shoda) souvisí se sex. spokojeností
- Přesto patrné genderové rozdíly v sexuální spokojenosti (muži > ženy)
- Role orgasmu (muži > ženy; jen u žen dosáhnutí orgasmu variuje napříč formáty vztahů)

■ **TABLE 13.1** Relationship Status and Orgasm Experience

	Always or Usually Have an Orgasm with Partner	
	Men (%)	Women (%)
Dating	94	62
Living together	95	68
Married	95	75

SOURCE: Laumann et al. (1994).

- Po sexuální stránce manželské páry jsou obecně spokojené (88 %)
 - U monogamních sezdaných párů vyšší sex. spokojenost než u kohabituujících párů nebo single (rozdíl byl ale malý) (Laumann et al., 1994)

- Úzké provázání sexuální a partnerské spokojenosti
 - Teoretický problém:
 - Sex. spokojenost je prediktorem obecné partnerské spokojenosti (Edwards & Booths, 1994)
 - Sex. spokojenost je důsledkem sociální směny –spokojenosti partnerské (Lawrence & Byers, 1995)

Fallis, E. E., Rehman, U. S., Woody, E. Z., & Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Family Psychology, 30*(7), 822–831.
<https://doi.org/10.1037/fam0000205>

Abstract

Several prominent models of relationship satisfaction and sexual satisfaction imply directional relationships between these constructs (e.g., attachment theory, social exchange models of relationship satisfaction, the interpersonal exchange model of sexual satisfaction). Previous research has demonstrated that sexual satisfaction and relationship satisfaction are distinct but correlated constructs, but relatively few studies have examined how they are related over time. Thus, the purpose of this study was to examine this association. A sample of heterosexual couples (N = 113) completed a longitudinal study spanning 2 years. At Times 1 and 2 they completed measures of relationship satisfaction and sexual satisfaction. Data were analyzed according to the principles of the actor–partner interdependence model using structural equation modeling. Significant actor effects were detected such that, for both men and women, one’s own earlier sexual satisfaction predicted one’s later relationship satisfaction. In contrast, one’s own earlier relationship satisfaction did not significantly predict one’s subsequent sexual satisfaction. Sexual satisfaction was a stronger predictor of subsequent relationship satisfaction for men than women. There were no significant partner effects. These results contribute to our theoretical understanding of sexuality and sexual satisfaction in the context of long-term relationships by providing support for theories that conceptualize sexual satisfaction as one factor that contributes to relationship satisfaction.

(PsycINFO Database Record (c) 2016 APA, all rights reserved)

Relationship Satisfaction and Sexual Satisfaction: A Longitudinal Study of Individuals in Long-Term Relationships

E. Sandra Byers
University of New Brunswick

This study examined the association between relationship satisfaction and sexual satisfaction over time to provide evidence about possible causal explanations for the association between the two variables. Eighty-seven individuals in long-term relationships completed measures of sexual satisfaction and relationship satisfaction at 2 times 18 months apart. There was only limited evidence, based on exploratory analyses, to support either the hypothesis that changes in relationship satisfaction lead to changes in sexual satisfaction or the hypothesis that changes in sexual satisfaction lead to changes in relationship satisfaction. However, sexual satisfaction and relationship satisfaction were found to change concurrently. The quality of intimate communication accounted for part of the concurrent changes in relationship satisfaction and sexual satisfaction. I discuss the results in terms of the need to develop more complex models depicting the longitudinal associations between relationship satisfaction and sexual satisfaction.

Sexuální a partnerská spokojenost

- Sex. spokojenost klesá s věkem a délkou manželství (Greeley, 1991)
 - S délkou vztahu sexuální frekvence klesá rychleji než sexuální spokojenost
- Partnerská spokojenost – napříč jednotlivými věkovými skupinami

marital satisfaction & the life cycle

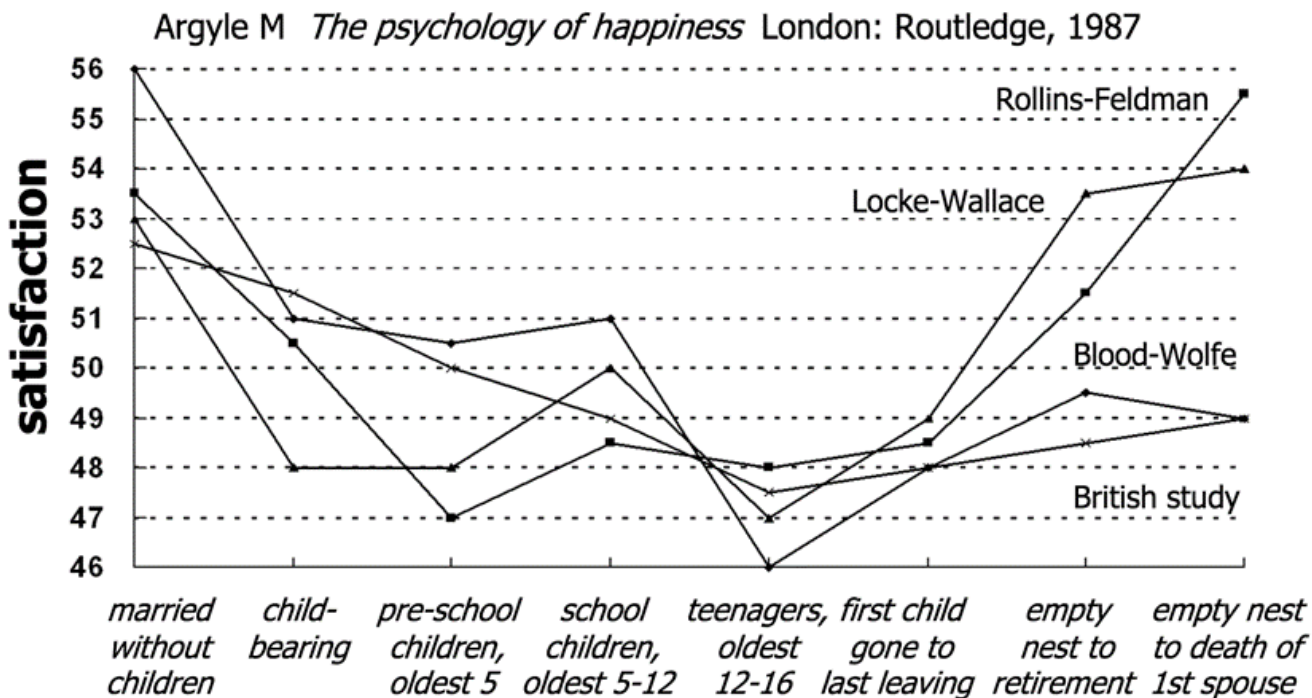


FIGURE 1: Marital Happiness by Marital Duration for 1980 Sample: Lowess and Quadratic Curves

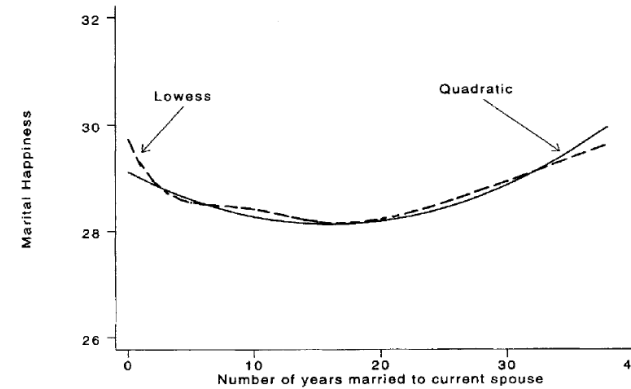
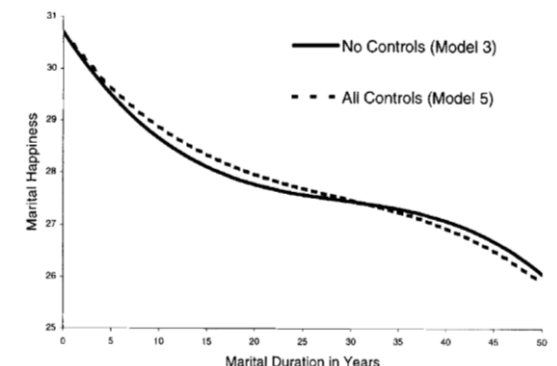


FIGURE 2: Marital Happiness by Marital Duration from the Fixed-Effects Models

VanLaningham et al. (2001)



Souvislost mezi poklesem sexuální spokojenosti v dlouhodobějších vztazích

- Vzájemná obeznámenost partnerů (Morton & Gorzalka, 2015)?
- Nižší touha – nižší vzrušení
- Faktory ovlivňující vášeň: osobní versus partnerský růst (personal self-expansion versus relational self-expansion; Carswell, et al. 2021)
- Růst v rámci partnerského vztahu – ↑ vášeň (prostřednictvím pozitivních emocí)
- Pouze osobní růst (př. v práci) - ↓ vášeň (prostřednictvím snížené intimacy)



Další faktory sexuální a partnerské spokojenosti

- Přesvědčení, jak k sexuálnímu životu a vztahům přistupovat (Maxwell et al., 2017):
- Přesvědčení o „sexuálním růstu“ (práce na sexuálním životě)
- Přesvědčení o „sexuálním osudu“ (nalezení té pravé (sexuální) bytosti)
- ↑ přesvědčení o „sexuálním růstu“ – pozitivní souvislost mezi sexuální a partnerskou spokojeností
- ↑ přesvědčení o „sexuálním osudu“ – v případě partnerských neshod v sexuálním životě – souvislost s nižší partnerskou spokojeností

Spokojenost se sexuálním životem v partnerství

- Je spokojenost s partnerským sexem stabilizátorem vztahů?
 - souvislost mezi sex. spokojeností a rozvodem - Oggins et al., 1993; White & Keith, 1990; Edwards & Booth, 1994
 - Žádná souvislost - Veroff et al. 1995
- A co sex. spokojenost a mimomanželské styky (MMS)?
 - Ano (Prins, Buunk, & VanYperen, 1993; Waite & Joyner, 2001)
 - sexuální nespokojenost + partnerské konflikty → MMS
 - samotná manželská nespokojenost přímo nevedla k MMS (vztah mediován sex. permisivností a nižším významem věrnosti, Greeley (1990))
 - u žen: možný kauzální vztah mezi manželskou nespokojeností a MMS (Bringle & Buunk, 1991; Edwards & Booths, 1994)

Konsensuální mimopartnerské sexuální styky:

výměna partnerů, otevřené vztahy, polyamorie...

- Výměny partnerů - vyšší skóre na škálách sexuální a partnerské spokojenosti
- *“měli inzerát, hledáme pár, kde ten chlap se setká s mou ženskou v jedné hospodě a já zase s jeho ženskou také v jiné hospodě. Ale bude to na druhém konci města, ve stejný čas. A záleží na těch nových párech, zda si k sobě najdou sympatie nebo ne. A když jo, tak ti dva se mohou domluvit, že půjdou někde na penzion, jenom ti dva zasouložit. A ten druhý pár má stejnou možnost, záleží na nich, jak se oni dohodnou. A teď na Vás působí, co oni dva, jsou si sympatický, nejsou si sympatický, odmítli se a šli si každý po svých, tam už není možnost zpětné vazby, není možno si zavolat a sebrat se. To je zakázané. Tak když já odmítnu nebo ona mě, tak musím někde 2 hodiny se courat, oblizovat výlohy. A teďka nevíte, jestli oni taky souložili, nebo se taky odmítli.” (muž, 49 let)*

Monogamie

- Jsou lidé monogamně založení?
- Jaké jsou benefity/limity monogamie?

Monogamie soužití versus jiné formy soužití

- Cooley et al. (2012):

- dostupnost sexuálního partnera – častý a kvalitní sex
- Kvalitní vztah – větší důvěra – menší prostor pro žárlivost
- Snížené riziko pohlavně přenosných chorob

Konsensuální nemonogamní vztahy

- Benefity:
 - Důslednější praktikování zásad bezpečného sexu
 - Větší vztahová intimita a spokojenost (v porovnání s těmi nekonsensuálně nemonogamními jedinci)
- Ne nijak horší sexuální život s primárním partnerem
- Žárlivost je přítomná, ale též vnímána jako zvládnutelná
- Rubel & Bogaert (2015):
- Po psychologické stránce ne nijak odlišující se od monogamních osob
- Častější strádání v minulosti (např. odcizenější vztahy s rodiči)

Polyamorie

- Rozdíly mezi primárními a sekundárními vztahy (Balzarini et al., 2017)
- primární vztahy jsou spojeny s určitými odměnami, jmenovitě větší akceptací, menším utajením, vyššími investicemi a úrovní závazků. V primárních vztazích je také větší množství komunikace ve srovnání se sekundárními vztahy
- Sekundární vztahy: vyšší procento času stráveného sexuální aktivitou v rámci sekund. vztahů



Introduction to the Special Section on Consensual Non-Monogamy

Lisa Dawn Hamilton¹  · Carm De Santis^{2,3} · Ashley E. Thompson⁴

Received: 3 May 2021 / Revised: 17 May 2021 / Accepted: 19 May 2021 / Published online: 4 June 2021

© The Author(s), under exclusive licence to Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2021

“I’ve got two lovers,
And I ain’t ashamed.
Two lovers, and I love them both the same.”

Two Lovers, performed by Mary Wells, written by Will Robinson, released in 1963.

Definitions of the various CNM relationship categories may differ across the papers included in this Special Section, just as they do among the people who practice them. Here we provide a general overview of several CNM relationship definitions. *Polyamory* refers to having multiple intimate, romantic, and/or sexual short- and/or long-term non-exclusive relationships. Polyamory can take many forms that could

https://www.zotero.org/groups/1274647/consensual_non-monogamies_literature_list/items/UWK4R8PD/item-list

Funkční partnerské a sexuální vztahy

- Pozitivní komunikace (Gottman, 1994)
 - Predikce rozpadu partnerství s 90 % přesností (Gottman, 1994)
 - zachování poměru 5 pozitivních interakcí : 1 negativní interakce
 - v obličejích výrazy znechucení, strachu či utrpení
 - zvýšená úroveň tepové frekvence
 - obranářská tendence: vymlouvání se, zbavování se odpovědnosti za partnerské neshody
 - verbální forma opovržení ze strany žen
 - absence spolupráce na straně partnera muže, když žena vyjadřuje svoje trápení
 - Zdravá sexualita
 - kvalita sexuální komunikace ↔ sex. spokojenost
 - naslouchání – vyjadřování – zdržet se odsuzujících komentářů
 - sdílení sexuálních tužeb ↔ sex. spokojenost
 - Schopnost otevřeně se bavit o sexu → spokojenost v sexuálním životě
 - Společné sledování pornografie → sex. spokojenost
 - Památovat na frekvenci sexu: sex = dobrý nástroj, jak se zbavit stresu, kt. soužití s sebou přináší