

Jobb szex, jobb egészség!

Egy szenvedélyes együttlét nemcsak kellemes, hanem a hasznos is: ha tenni akar valamit testi-lelki kiegyensúlyozottságáért, irány az ágy! Sokan vannak persze, akik egyre ritkábban élik át az együttlét örömét. Lássuk az okokat!

Egy nemzetközi felmérés szerint a tartós párkapcsolatban élők 89%-a szeretkezik hetente legalább egyszer az első évben. A hetedik együtt töltött esztendőben viszont már csak 70%-uk jut el idáig, a „maradék” 30% elmondása szerint pedig esetükben néha hetek, hónapok múlnak el e nélkül.

KÖZPONTI KÉRDÉS?

A kiegyensúlyozott szexuális élet nagyon fontos egy párkapcsolatban. Hangsúlyozni kell azonban, hogy nem ez az egyetlen kötelék két ember között, vagyis az ezen a téren jelentkező probléma nem feltétlenül jelenti a szerelem végét. Egy kapcsolat dinamikájához hozzátartozik a vágy ingadozása és az, hogy idővel megváltozik az együttlétek mennyisége és minősége. Vannak periódusok, mondjuk a gyermek születése, amikor háttérbe szorul, előfordul, hogy átmenetileg meg is szűnik, aztán minden visszazökken a régi kerékvágásba. A szexuális vágy és a teljesítőképesség csökkenésére azonban ettől függetlenül érdemes figyelni, a jelenség hátterében ugyanis pszichés zavarok vagy akár komoly betegség is állhat.



GYŐRI SZILVIA
szexuálpszichológus

Lelki okok

– A nők esetében nem elhanyagolható, hogy mennyire vannak kibékülve a saját testükkel, illetve érzéseikkel. Az a hölgy, aki szex közben azon görcsöl, hogy néz ki, nem tud belehelyezkedni az élménybe, így nem élvezi igazán a szexet – mondja Győri Szilvia szexuálpszichológus.
– A férfiakat a hétköznapi kudarcok, a munkahelyi zúrók, az egzisztenciális problémák billenthetik ki. Ennek következtében úgy érezhetik, hogy elvesztették dominanciájukat, ez pedig a teljesítőképesség területén is megmutatkozhat. Téves sztereotípiák, hogy a férfiak mindig azt akarják. Ha a szexuális élet beszűkül, unalmassá válik, akkor érdekldésüket veszthetik. Nekik se megy minden helyzetben gombnyomásra...



DR. SZŐNYI GYÖRGY
nőgyógyász

„Nem kívánom...”

– Bár a hölgyek esetében a vágy csökkenése nagyon gyakran lelki okokra vezethető vissza, van, amikor a női nemi hormon, az ösztrogén hiánya tehető felelőssé érte – magyaráz dr. Szőnyi György nőgyógyász. – Természetes ösztrogénhiányos állapot alakul ki szülés után, a szoptatás, illetve a változókor időszakában, általában 45–55 éves

kor körül. Szintén csökkenhet a szexualitás iránti fogékonyság, ha valamilyen ok miatt felborul a hormonális ciklus, például nincs peteérés.

PIRULÁK IS OKOZHATJÁK

– Kevesen tudják, de vannak olyan gyógyszerek, amelyek kedvezőtlen hatást gyakorolnak a libidóra – folytatja a szakember. – Ilyenek egyes ultrakönnyű fogamzásgátló tabletták, bizonyos nyugtatók, antidepresszánsok és vérnyomáscsökkentők. A különböző élvezeti szerek, mint például az alkohol, kis mennyiségben javítják ugyan a szexuális teljesítményt, rendszeres fogyasztásuk azonban agyoncsapja a vágyat.

Az elmúlt évek kutatásai bizonyítják, hogy a pajzsmirigy rendellenes működése is csökkenti a gerjedelmet, illetve az orgazmusra való képességet mind a nők, mind a férfiak esetében. Ez az állapot hormontesztekkel, illetve a pajzsmirigy ultrahangos vizsgálatával kideríthető, és gyógyszerekkel kezelhető.

150
MILLIÓ

Ennyi férfinak van erekciós problémája; a 40-70 éves korosztály 52%-a tapasztal átmeneti vagy tartós merevedési zavart.



DR. KARDOS RÓBERT
urologus

Csak ez számít?

Minden férfi legfőbb rémálma, hogy csődöt mond az ágyban. A férfiaság és a merev hímtag egymástól elválaszthatatlan fogalmak, ezért az erekciós problémák elemi csapást mérnek az urak önbecsülésére.

– A kutatások szerint a merevedési zavar 80 százalékban szervi, és csak 20 százalékban lelki eredetű – kezdi dr. Kardos Róbert urológus. – Általánosságban elmondható, hogy minél idősebb valaki, annál nagyobb eséllyel áll fizikai betegség az erekciós probléma hátterében,

leginkább olyan, mely az erek elzáródását, az idegvégződések elhalását eredményezi. A cukorbetegség, a dohányzás okozta érszűkület vagy épp a zsíranycsere-zavar következtében a péniszben található vékony érhálózat összeszűkül, és így a szerv nem kap elég vért.

– Fontos megjegyezni, hogy az egészséges életmódot élő férfiaknak, vagyis azoknak, akik nem túlsúlyosak, kerülnek az alkoholt és a dohányzást, továbbá sportolnak, jóval ritkábban van merevedési problémájuk! – jegyzi meg a szakember. – Az erősebbik nem tagjai nem szívesen beszélnek a gondjaikról, és ritkán fordulnak orvoshoz, inkább internetről rendelhető csodapirulákkal próbálják gyógyítani magukat. Ezek a szerek jobb esetben „csak” hatástalanok, rosszabb esetben bizonytalan eredetű összetevőik miatt komoly egészségkárosodást is okozhatnak. Pedig a merevedési zavar nagyon markáns tünet: kardiovaszkuláris betegségek, anyagcserezavarok, hormonális, neurológiai, és urológiai problémák is állhatnak a hátterében, vagyis semmi esetre se szabad kivizsgálatlanul hagyni!

5 ÉRV A SZEK MELLETT

- 1 A szeretkezés közbeni testmozgás gyorsítja a szívverést, serkenti a vérkeringést, ezáltal felér egy kiadós edzéssel.
- 2 A rendszeres szexuális tevékenység fokozza a nemi hormon (férfiaknál a tesztoszteron, nőknél az ösztrogén) termelődését, így tehát javul a fogamzóképeség is.
- 3 A szex és az orgazmus fokozott bélműködést vált ki, hiszen az alhasi összehúzódások masszírozzák a belső szerveket.
- 4 A szeretkezés a bőrt is feszesíti: a megnőtt ösztrogénmennyiség hatására zsírosodása mérséklődik, vérellátása javul, kollagéntermelése fokozódik.
- 5 Mivel szex közben több oxigén jut az agyba, javul a memória.

