



Milování

JAKO SKVĚLÝ LÉK?

Veselá mysl, půl zdraví, praví klasik. Jedna ze zábavných cest k obojímu může být dlážděná intimními aktivitami. Jak se naše sexuální pohoda propisuje do fyzické a psychické kondice?

SPOKOJENOST S VLASTNÍM TĚLEM A SEXUALITOU MŮŽE POSÍLIT SEBEÚCTU A CELKOVÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

- Lidé s vyšším sebevědomím mají tendenci být nejen častěji sexuálně aktivní, ale taky spokojenější se svými sexuálními zážitky.
 - Se stoupající celkovou sexuální spokojeností roste i míra sebevědomí.
- Spokojenost v intimní oblasti a pozitivní vnímání sebe sama se navzájem ovlivňují. Tato souvislost se ukázala být silnější u žen a starších osob než u mužů a mladších jedinců.

Nový rok zpravidla vítáme s řadou nadšených očekávání a předsevzetí (pravidelně cvičit, zdravě jíst, konečně přestat s prokrastinací, naučit se cizí jazyk, mít větší trpělivost s dětmi i tchyní...), abychom už v půlce února zjistili, že jsme zase zpátky tam, kde jsme byli, a dál pevně frčíme ve starých kolejích. Co si tak zkusit dát jedno předsevzetí, které bychom opouštěli jen neradi? Užívat si skvělý sex! Ať už o samotě, nebo s partnerem, obojí se totiž pozitivním způsobem podepíše na našem fyzickém i duševním zdraví. Dobrý sex nám pomůže shodit přebytečná kila, děti ani tchyně už nás nebudou tolik štítat a i ta cizí slovíčka nám najednou půjdou líp do hlavy!

SEXUÁLNÍ „RED FLAGS“

Zkusme se na to ale nejdřív podívat z té druhé stránky a uvědomit si, co může být naopak oním pověstným červeným praporkem, který nás chce upozornit, že s naším sexuálním zdravím není všechno úpl-

ně v pořádku. „Existuje několik varovných signálů, které to můžou naznačovat. Mezi fyzické patří bolest při sexu, změny libida, neobvyklý výtok z močové trubice u mužů i žen, gynekologické výtoky u žen, poruchy orgasmu nebo erekce u mužů,“ vypočítává primář Sexuologického oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem a předseda České společnosti pro sexuální medicínu Marek Broul. Mezi psychické příznaky, které bychom neměli podceňovat, protože nám říkají,

že bychom měli něco ve svém sexuálním životě změnit, řadí úzkost, stres, deprese a pocit ztráty emoční blízkosti nebo důvěry ve vztahu. „Pokud zaznamenáte některý z těchto signálů, je velmi vhodné vyhledat odbornou pomoc. Dobrý lékař nebo terapeut se může podílet na diagnostice a léčbě případných problémů, které by mohly ovlivnit vaše sexuální zdraví,“ doporučuje sexuolog a urolog Marek Broul.

HORMONÁLNÍ KOKTEJL ŠTĚSTÍ

Sexuální aktivita je tak důležitý komponent nejen našeho fyzického a duševního, ale taky emočního zdraví. Aktivní a uspokojivý sexuální život může přispět k vyšší úrovni štěstí a spokojenosti v životě. Vztah s partnerem může poskytovat podporu a pocit sounáležitosti. A dobrý sex toto spojení ještě více upevňuje a posiluje. Svou roli v tom sehrává i vzájemná chemie, respektive neurochemické spojení mezi partnery a vliv hormonů. Jaká je jejich konkrétní úloha?

Oxytocin spolu s vazopresinem v mozku podporují stav emočního spojení s druhým člověkem. Serotonin se zase uplatňuje v navození pocitů posedlosti a romantického poblouznění. Sex se tak stává spolehlivým stimulantem, který rozjede příval dopaminu a náš mozek je zaplaven vlnou odměn v podobě návalu příjemných pocitů. Dobrá zpráva je, že toho všeho si můžeme vrchovatě dopřát – a nemusí ani dojít k postelovému řádění, když se nám do něj zrovna úplně nechce. Podobný efekt má totiž i „pouhé“ objetí a další intimní doteky. No není to hezký způsob, jak si navodit pocity štěstí?

Hormony se ale uplatňují i jinak. Díky oxytocinu a endorfinům, které se vyplavují během

Uspokojivý sexuální život může přispět k vyšší úrovni štěstí i spokojenosti. A taky upevňuje vztah s partnerem.



ZABIJÁCI INTIMNÍ POHODY

- **Nejčastější překážkou v dosažení intimní pohody je stres, který negativně ovlivňuje libido a celkovou sexuální výkonnost, a nedostatečná komunikace mezi partnery, což vede k nepochopení a frustraci.**

- **Únava snižuje chuť na sex a schopnost soustředit se na prožitky, zatímco negativní tělesné sebevědomí může podkopávat sexuální sebejistotu.**

- **Monotónnost v sexuálním životě často vede ke snížení vzrušení a touhy.**

- **Závislost na pornografii může zkreslovat očekávání a snižovat citlivost vůči reálným zážitkům.**

- **Zlovyky, jako je nadměrná konzumace alkoholu nebo drog, oslabují sexuální funkce a přispívají k celkovému poklesu sexuálního wellbeingu.**

- **Důležité je taky vyhnout se negativnímu sebehodnocení, které může narušovat naši sexuální sebejistotu.**

(Zdroj: yoo.cz)

intimních chvil, nám může sex pomoci uvolnit se od stresu a napětí. Orgasmus zase působí jako analgetikum: pomáhá zmírnit bolest a zlepšuje pocit celkové pohody. „Pravidelná a častá sexuální aktivita může dále přispět k lepší kardiovaskulární kondici a celkovému zdraví oběhového systému,“ zmiňuje další zdravotní benefity primář Marek Broul.

VŠECHNO JE V POHODĚ. A SEXUÁLNĚ?

A jak se to má se sexuálním zdravím a sexuální pohodou? Je to to samé? Znamená to, že když se cítím sexuálně v pohodě, jsem po této stránce i zcela fit? „Tyto termíny spolu velmi úzce souvisí, podle Světové zdravotnické organizace se za sexuální zdraví označuje stav fyzického, emočního, duševního a sociálního zdraví. Není to tedy pouze fyzické zdraví čili absence chorob a dysfunkcí, ale zahrnuje to celistvý přístup k sexualitě a možnost mít bezpečné a příjemné sexuální zážitky,“ vysvětluje poradenská psycholožka, párová a rodinná systemická terapeutka Hana Kone.

Být sexuálně zdravý a sexuálně v pohodě tak podle jejích slov znamená nejen být ve fyzické kondici, ale taky být jako člověk informovaný a cítit se bezpečně, být respektovaný, ale i respektující ke svému protějšku. A užívat si vlastní sexualitu. „Abychom byli sexuálně v pohodě, musíme být taky spokojeni se svým sexuálním vztahem, mít zdravé sexuální sebevědomí včetně vztahu k vlastnímu tělu, potřebné množství dostupných informací a dostatečně se znát jako sexuální bytost,“ doplňuje psycholožka.

BUĎ TU SE MNOU – DOOPRAVDY

Nejen v posteli, ale taky v našich životech obecně dost často postrádáme opravdovou intimitu. Skutečná intimita a opravdová blízkost jsou to, co dělá sexuální prožitky nezapomenutelným a jedinečným. Můžeme mít sexuální techniku vybroušenou k dokonalosti, zakládat si na počtu dosažených orgasmů a efektivitě provedených pohybů a stejně se pak na konci jen potkat se sexuální prázdnotou. Dá se na skutečném propojení s partnerem zapracovat? Určitě. Jedním ze způsobů, jak se v sexu „zprítomnit“, je zapojit do něj mindfulness. „Pomocí těchto metod, k nimž patří i jóga, relaxace, dýchací techniky nebo třeba takzvaný body scan a které se zaměřují

na přítomný okamžik a akceptují stav takový, jaký momentálně v danou chvíli je, se většinou velmi dobře propojíme se stavem tady a teď a zároveň i se svým tělem. Pomocí těchto technik se náš nervový systém zklidňuje a tělo se ze stresu dostává do relaxace,“ popisuje princip fungování terapeutka Hana Kone.

V každodenním životě se setkáváme s tisícem věcí, které nám můžou bránit si sexuální aktivitu užít, ať už je to stres, nervozita, či předchozí problematické zkušenosti. Mindfulness nám může pomoci vylepšit sexuální život schopností odpojit se od stresu a starostí a zaměřit se na momentální prožitek během intimních aktivit. „Navíc se díky mindfulness naučíme poznávat svoje tělo a porozumíme vlastním tělesným prožitkům. Pokud se odpojme, dokážeme zůstat tady a teď a bereme ohled na potřeby vlastního těla,

zkušenost se stane radostnější. Cítíme se více propojeni se sebou, se svým tělem a zároveň i s partnerem,“ přibližuje Hana Kone.

POZNÁVEJTE SE A PTEJTE SE

Co dodat? Asi jen to, abychom nezapomněli, že každý z nás je jedinečný a univerzální recepty nejenže nefungují, ale ani neexistují. Sexualita je individuální záležitost a různí lidé ji prožívají různými způsoby. „Zdravý přístup k sexualitě zahrnuje otevřenost, informovanost a respekt k sobě i ostatním,“ míní lékař Marek Broul. „Součástí sexuální pohody by měla být taky péče o fyzické tělo, emoce a duševní pohodu, ale taky schopnost o sexu s partnerem otevřeně mluvit. Tedy znát své obtíže, styl, který nám vyhovuje, fantazie, pozice, zkrátka vše, co potřebujeme k tomu, abychom si sexuální aktivitu mohli užít,“ souhlasí terapeutka Hana Kone. ■

MONIKA OTMAROVÁ

NEBOJTE SE HRÁT SI!

Studie ukázaly, že erotické pomůcky mohou zlepšit sexuální a urologické problémy u žen, například zvýšit prokrvení, svalový tonus i sexuální spokojenost a zároveň zmírnit inkontinenci. Tato zjištění podporují jejich využití jako lékařských pomůcek při léčbě dysfunkce pánevního dna a sexuálních poruch.