



v|b|z

biblioteka
MI

knjiga 55.

izvršna urednica:
Sandra Ukalović

Daniel G. Amen
Seks i mozak

copyright © za hrvatsko izdanje
V.B.Z. d.o.o.
10010 Zagreb, Dračevićka 12
tel: 01/6235-419, fax: 01/6235-418
e-mail: info@vbz.hr
www.vbz.hr

za nakladnika:
Boško Zatezalo

urednica:
Jasna Grubješić

lektura i korektura:
Ljerka Česi

grafička priprema:
V.B.Z. studio, Zagreb

tisak:
Grafički zavod Hrvatske d.o.o., Zagreb
lipanj 2008.

Daniel G.
Amen
**Seks i
mozak**

**12 lekcija za bogatiji
seksualni život**

s engleskoga prevela:
Jasna Grubješić



v|b|z

biblioteka
MI

naslov izvornika:

Daniel G. Amen
SEX ON THE BRAIN

copyright © 2007. by Daniel G. Amen, M. D.
All rights reserved.

copyright © 2008. za hrvatsko izdanje:
V.B.Z. d.o.o.
Zagreb

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 665759.

ISBN: 978-953-201-226-4

Sadržaj

- 7 Uvod
Mozak je najveći spolni organ (a veličina jest važna!)
- 13 1. lekcija
 Tajna Metuzalema
 Spolnost, dugovječnost, zdravlje i sreća
- 27 2. lekcija
 Bez planiranja nema predigre
 Razumijevanje i optimiziranje moždanih seksualnih sustava
- 51 3. lekcija
 Kemija ljubavi
 Sastojci privlačnosti, zanesenosti, obvezivanja i hlađenja
- 69 4. lekcija
 Pravila za njega, pravila za nju
 »Kormilarenje« po pravilima spolnih razlika u mozgu
- 83 5. lekcija
 Pažljivo pogledajte
 O tajnama snimanja mozga radi bogatijeg ljubavnog života
- 93 6. lekcija
 Upotrijebite mozak prije no što nekom poklonite srce
 Upozoravajući znakovi nevolje
- 105 7. lekcija
 Mozak je podmukao organ
 Ovisnosti, neobičan seks, demoni i fetiši
- 127 8. lekcija
 Čimbenik »Oh, Bože«
 Seks kao religijsko iskustvo
- 135 9. lekcija
 Moždani seksualni trikovi
 Seksualni napitci, strast i pronalaženje »proklete točke«
- 151 10. lekcija
 Neka potraje, neka bude nezaboravno
 Usjecite se partneru/partnerici u pamćenje
- 163 11. lekcija
 Sredite moždane poteškoće koje se ispriječe seksu
 PMS, depresija, poremećaj pozornosti, ovisnost, nijekanje
 i ponašanje dripca/gadure

185	12. lekcija
	Mozak zdraviji, vi seksepilniji
	Strategije za poboljšanje mozga i unapređenje života
199	Dodatak A
	Test moždanog sustava
203	Dodatak B:
	Zašto SPECT? Što SPECT snimci moždanog sustava mogu reći liječnicima kliničarima i pacijentima, a što se ne može otkriti drugačije
214	Rječnik
217	Reference i preporuke za čitanje
225	Zahvale
227	Kazalo

Uvod

Mozak je najveći spolni organ (a veličina je važna!)

- Dok hodaš uza me, milijuni živčanih stanica svijetle u mom mozgu i prisiljen sam okrenuti se kako bih te opet pogledao.
- Dok mi uzvraćaš, na usnama ti blag, letimičan smiješak. Dok gledaš kako te moje oči prate, od tvog osmijeha mi raste adrenalin, a od njega mi srce brže zakuca.
- Kemijske tvari pojačavaju dovod krvi osjetljivim područjima, dok razmišljanje o tebi pali vatrice u emocionalnim centrima moga mozga.
- U trenutku si mi se doslovce zavukla pod kožu.
- Dok se sjedinjujemo, srce mi radi prekovremeno, opsjednuto tvojim mirisom i bojom tvojih očiju.
- Tvoje srce tuče u mom srcu.
- Osjećam te u vlastitom živčanom sustavu, od živčanih puteva mozga sve do tabana mojih stopala.
- Kad smo razdvojeni počinjem gubiti orijentaciju.
- S vremenom tvoj dodir postaje nešto bez čega ne mogu.
- Čeznem za tobom.
- Tvoje tijelo je toplo i djeluje na me umirujuće.
- Trebam tvoje tijelo uza se.
- Mirno spavam znajući da si blizu i često se budim u mraku kako bih ti dotaknuo kožu.
- Dok ležim uza te, najradije ne bih više uopće ustao iz kreveta.
- Kada te nema, potražim te u mašti.
- Od tvog glasa – slatke vibracije u zraku.
- Moj um me preklinje da uvijek iznova vodim ljubav s tobom.
- Naša tijela objedinjuju prostor.
- Tvoj um čita moj um, kao da znaš kako želim da me dodiruješ.
- Kako je moguće da se to događa?
- Zacijelo imaš stanice koje zrcale moje žudnje.

- Kad uđeš u prostoriju, živčane stanice mojih očiju zaikre, osobito ako te nije bilo dugo.
- Pjesme, mirisi, mjesta i slike ne dopuštaju mi da te zaboravim, jer pokreću sjećanja u centrima moga pamćenja, gdje stalno živiš kao da si tik uz me.
- Prosudbeni dio moga mozga sluša što govorim kad smo zajedno, kako bih mogao braniti tvoje osjećaje.
- Dok sa mnom razgovaraš, promatram te kamo gledaš, kako mijenjaš izraze lica, kako se krećeš, kako bih provjerio jesi li sretna, jesi li me željna, trebaš li zagrljaj ili razumijevanje.

Iako se osjeti javljaju u spolnim organima, najveći dio ljubavi i seksa odvija se u mozgu. Vaš mozak određuje tko vam je privlačan, kako dogovoriti spoj, koliko ste uspješni na spoju, što poduzimate u vezi s osjećajima koji se razvijaju, koliko dugo traju takvi osjećaji, kada produbiti vezu i u kojoj ste mjeri dobar partner ili roditelj. Vaš mozak vam pomaže da budete poletni u krevetu ili vas lišava želje i strasti. Vaš mozak vam pomaže da prevladate proces odvajanja i od toga nešto naučite, ili vas čini podložnim depresiji ili opsesivnim mislima. Kada radi dobro, mozak vam pomaže da budete promišljeni, zaigrani, romantični, intimni, da se obvezete i da ste prepuni ljubavi prema partneru. Ako vam mozak ne radi kako valja, tada ste nagli, rastreseni, ovisni, nevjerni, ljutiti i čak prepuni mržnje, uništavajući na taj način svoje izgleda za trajnu intimnost i ljubav.

Vaš je mozak također sjedište orgazama. Neka istraživanja upućuju na desnu polutku mozga. Zapravo, izvjesni oblici epilepsije, napose one zabilježene u desnome sljepoočnom režnju dovode se u vezu sa spontanim orgazmima. Zabilježen je slučaj četrdesetjednogodišnje žene s Tajvana koja je imala napadaje samo pri pranju zuba. Započinjali su s osjećajem seksualnog uzbuđenja, tada bi je preplavio užitak nalik orgazmu, nakon čega je slijedio osjećaj konfuzije. Snimanje mozga ukazalo je na probleme u desnom sljepoočnom režnju, području zaduženom i za orgazme i za vjerske osjećaje. U slučaju pojave osjećaja nalik orgazmu kod pranja zubiju, možemo pretpostaviti kako bi svaka takva osoba mogla imati veoma čiste bisernobijele zube.

Znanstvenici se slažu da je mozak organ ponašanja; kao takav, on je najveći spolni organ u tijelu (teži oko 1,4 kg), i u ovom slučaju veličina jest važna. Sa starenjem, naš mozak je sve manje i manje aktivan, i smanjuje

mu se ukupna težina. Isto se zbiva i kod muškaraca i kod žena, i čini se da se u jednakoj mjeri smanjuje i siva tvar (tijela živčanih stanica) i bijela tvar (veze među živčanim stanicama). Naučite li, međutim, brinuti o svome mozgu, on može biti aktivan i zdrav cijeli vaš život. Uz pomoć ciljanih intervencija, možete utjecati na zdravlje mozga, gubiti manje moždanog tkiva i dobro očuvati mozak do u duboku starost.

Zašto je to važno za spolnu funkciju? Jednako kao što se s godinama smanjuje aktivnost mozga, tako se kod mnogih ljudi smanjuje i spolna funkcija. Jedno je povezano s drugim. Kod muškaraca u dobi između četrdesete i sedamdesete, koji su proučavani u razdoblju od devet godina, s godinama je uočen znakovit pad u seksualnoj aktivnosti. To se poklapa s prethodnim istraživanjima koja ukazuju na opadanje seksualne želje, broja odnosa i učestalosti erekcija. Erektalna disfunkcija (ED) je veoma prisutna i raste s godinama. Probleme ima četrdeset posto muškaraca u četrdesetima i sedamdeset posto njih u sedamdesetim godinama. Kod žena na seksualni interes i »izvedbu« negativno utječu starenje i menopauza.

Glavni razlog spolne i moždane disfunkcije jest smanjeni dotok krvi. Krv ima mnogobrojne uloge. Ona vašim stanicama donosi kisik, šećer i hranjive tvari, a odnosi otpadne tvari. Sve što ometa zdrav protok krvi oštećuje i funkcioniranje organa. Smanjen dotok krvi spolnim organima – kao posljedica povećanog krvnog tlaka, oboljenja krvnih žila, dijabetesa, izloženosti otrovnim tvarima, primjerice zbog raznih ovisnosti, npr. pušenja, tjelesna traumà i drugi uzroci – sve to narušava spolnu funkciju. Pojačani dotok krvi, uz pomoć ciljanih intervencija koje podrazumijevaju vježbanje te uzimanje ginkga i sastojaka koji povećavaju prisutnost dušikovog (II) oksida, kao što su Viagra i Ginseng, poboljšavaju funkcije i usporavaju starenje.

Jednako tako, smanjeni dotok krvi u mozak, iz bilo kojeg razloga, smanjuje moždane funkcije, što znači da ćete vjerojatno donositi pogrešne odluke i, posljedično, imati manje seksa. Rijetki su znanstvenici potražili vezu između zdravlja mozga i seksualnog ponašanja. Učinio sam to ja, jer sam primarno specijalist za snimanje mozga. Posao snimanja mozga obavljam već više od šesnaest godina, i moje klinike imaju najveću svjetsku datoteku snimaka mozga kojima je zabilježeno ljudsko ponašanje, više od 35.000. Mozak promatramo svakodnevno koristeći se sofisticiranim istraživanjem pod nazivom SPECT snimanje. SPECT je akronim za »jednofotonska emisijska kompjutorizirana tomografija mozga«, nuklearno snimanje koje procjenjuje stanje protoka krvi i

obrasce aktivnosti u mozgu. Pregledali smo mnoge zdrave mozgove, a i mozgove s poteškoćama u funkcioniranju. Pregledali smo mozgove djece, tinjedžera, odraslih osoba i starijih ljudi. Pregledali smo mozgove pod lijekovima, pod drogom i alkoholom, pod raznim dodacima, mozgove tijekom molitve i meditacije, zahvalne mozgove i mozgove pod nizom psiholoških i bioloških tretmana. Zavirili smo u zaljubljene mozgove, pohotne mozgove, one koji su se obvezali na trajnu ljubav, razvedene mozgove, mozgove onih koji su počinili obiteljsko nasilje, mozgove seksualnih zlostavljača i mozgove ljudi koji su izgubili nekoga.

U našim klinikama, osnovni nam je zadatak pomoći ljudima da maksimalno poboljšaju rad svoga mozga kako bi živjeli što je više moguće zadovoljan i zdrav život. Pomažemo zdravim ljudima koji žele poboljšati rad svoga mozga, a i liječimo poremećaje pozornosti (ADD*) poremećaje raspoloženja i tjeskobne poremećaje, opsesivno-kompulzivne poremećaje, ovisnosti, probleme u ponašanju i poteškoće s pamćenjem. Pomažemo mnogo i pojedincima i parovima koji imaju poteškoća u vezama i seksualnih poteškoća svih vrsta. Uistinu je moguće u velikoj mjeri poboljšati rad mozga, bez obzira na to imao čovjek poteškoća ili ne, te tako uvelike poboljšati vlastiti život. Naš moto u proteklih šesnaest godina je »Promijenite mozak, promijenite život«.

Budući da većina ljudi ne može mozak »vidjeti«, nerijetko ga se izostavlja iz životnih jednadžbi. Pa ipak, on je u samoj jezgri našega osobnog svemira. Dovodjenje u vezu seksa i mozga kroz leće tehnike za snimanje mozga jedno je od mojih najuzbudljivijih životnih putovanja, koje ću podijeliti s vama ovom knjigom.

Parovima sam počeo daleko učinkovitije pomagati kada sam njihove odnose i seksualnost počeo analizirati zajedno s načinom rada njihovih mozgova. Posve je jasno kako je posljedica zdravog rada mozga više ljubavi i više seksa, dok se slabije moždano funkcioniranje dovodi u vezu sa češćim sukobljavanjima, s manje seksa i s većom stopom razvoda. Seks je, u ozbiljnim vezama, kritičan sastojak zdravlja i dugovječnosti, a većina ljudi ipak ne povezuje mozak i seks.

Započeo sam s očitom predrasudom: kako je seks najbolji u ozbiljnim ljubavnim vezama. I antropologinja, Helen Fisher, međutim, piše: »Nemojte se pariti s ljudima u koje se ne želite zaljubiti, jer bi vam se moglo dogoditi baš to.« Seks vas povezuje s drugima i može vas, u nekim slučajevima, ako niste pažljivi i promišljeni, učiniti zarobljenicima drugih ljudi. Iako je to moja vlastita predrasuda, to nije i sadržaj nekih

* akronim za Attention Deficit Disorder (napomena prevoditeljice)

istraživačkih studija koje ću podijeliti sa vama, a koje koristi od seksa za zdravlje i dugovječnost zasnivaju samo na učestalosti seksualnih odnosa. Priznavši i tu činjenicu mogu ustvrditi kako, pak, druga neka istraživanja snažno potvrđuju da je dugovječnost, uz ostalo, posljedica sretnog braka, pod čime se obično podrazumijeva nepostojanje seksualnih odnosa izvan primarne veze. Rasprava kroz cijelu knjigu odnosi se na heteroseksualne veze, ali su isti principi primjenjivi na sve ozbiljne ljubavne veze.

Na osnovi mojih posljednjih istraživanja, u ovoj ću vas knjizi upoznati sa dvanaest praktičnih neuroznanstvenih lekcija sa ciljem unapređenja vašega ljubavnog i seksualnog života. *Praktična neuroznanost* je izraz koji sam skovao za proučavanje primjene najnovijih istraživanja mozga u svakodnevnom životu. Ja sam, kao i mnogi među vama, osoba koja uvijek želi znati zašto bih trebao nešto naučiti. Ako to nije praktično ili korisno tada u to ne želim uložiti velike količine neuronskih napora. Razlog za proučavanje neuroznanosti je taj što je ona neizmjerljivo praktična. Evo primjera:

Nedavno sam se, tijekom kolektivnog odmora na Siciliji što ga je organizirao Odjel psihijatrije pri Kalifornijskom sveučilištu, gdje podučavam psihijatre stažiste, vraćao s večere kroz trgovački dio grada Taormine slikovitim ulicama popločanim kamenom, u društvu s jednim od mojih kolega i njegovom suprugom. Oni su razgovarali o kupnji cipela. Žena je željela da muž pođe s njom u butik cipela, a on se malo nećkao. Pogledao sam u njega i rekao: »Vi *želite* poći s njom.« Pogledao me upitnim pogledom koji je govorio »Zašto?«

Odgovorio sam: »Osjetilno područje stopala nalazi se odmah u susjedstvu osjetilnog područja za klitoris. I ne znajući, žene često doživljavaju kupnju cipela kao seksualnu predigru. Stopala su među najboljim putevima do ženske naklonosti.«

Uz pomoć moga prijatelja, njegova je žena idući dan kupila tri para cipela. Ostatak putovanja na licu mu je bio zagonetan osmijeh.

1. lekcija

Tajna Metuzalema

Spolnost, dugovječnost, zdravlje i sreća

»Seks... što je drugo tako slobodno, zabavno, niskokalorično i, uz to, vježba?«

Barbara Wilson, liječnica, neurolog i specijalist za bol

U kolovozu 1982., tijekom moga jednogodišnjeg staža na sterilnom operativnom katu Vojno-medicinskog centra Walter Reed u Washingtonu D.C., Jessie je bio otpušten iz bolnice. Bio je primljen dva tjedna prije toga zbog hitne operacije kile i bile su nastale manje komplikacije. Jessiea i danas tako živo pamtim jer je bio stogodišnjak, ali je govorio i ponašao se kao da ima trideset manje. Mentalno se doimao bistrim kao bilo koji drugi pacijent s kojim sam razgovarao te godine ili nakon toga. Među nama se razvila posebna veza jer sam ja, za razliku od kirurških stažista koji su u njegovoj sobi provodili najviše pet minuta dnevno, tijekom njegova boravka u bolnici s njim proveo sate i sate, razgovarajući o njegovu životu. Dok su drugi stažisti s uzbuđenjem učili o najnovijim operativnim metodama, mene je zanimala Jessijeva priča i želio sam saznati njegove tajne o dugovječnost i sreći.

Jessie je u bolnici proslavio stoti rođendan, i bio je to veliki događaj. Njegova žena, druga njegova žena koja je od njega bila tri desetljeća mlađa isplanirala je proslavu s njegovateljicama. Između Jessija i nje mogla se uočiti velika ljubav i tjelesna privlačnost. Stalno su se šalili. Bilo je očito da su se još međusobno privlačili.

Netom prije otpusta iz bolnice uočio me kako kod sestara nešto bilježim. Živahno me pozvao u svoju sobu. Kovčezi su mu već bili spakirani, bio je odjeven u smeđe odijelo i bijelu košulju, a na glavi je imao plavu francusku kapu. Duboko mi se zagledao u oči i tiho me upitao: »Doktore, koliko još vremena mora proći?

»Koliko još vremena mora proći...za što?«, odgovorio sam.

»Koliko još dugo vremena mora proći prije no što mogu voditi ljubav s mojom ženom?«

Ja sam šutio, a on je nastavio prigušenim glasom: »Želite li znati tajnu života do stote, doktore? Nikad nemojte propustiti priliku za vođenje ljubavi s vlastitom ženom. Koliko ću još morati pričekati?«

Smiješak mi je preletio licem: »Mislim da ćete za otprilike tjedan dana biti zdravi. Isprva pažljivo«, rekao sam. Potom sam ga zagrlio i dometnuo: »Hvala vam, ulili ste mi nadu u predstojeće godine.«

Znanost je potvrdila Jessijevu tezu poslije dvadeset pet godina. Sada već cijeli niz istraživanja povezuje zdravu seksualnu aktivnost i dugovječnost. Jessijeva lekcija je i danas na cijeni. Iako postoje brojni preduvjeti dugog života – dobri geni, pozitivan pristup, znatiželjan um i vježbanje – i seksualna aktivnost je jedan od njih.

Kao i Jessiju, i Metuzalemu je bila poznata ta tajna. Najstariji židovski patrijarh koji se spominje u Bibliji, Metuzalem, imao je 187 godina kad mu se rodio sin Lamech. Prema autoru Knjige Postanka, živio je još 782 godine i umro u zapanjujuće visokoj dobi od 969 godina. Otad je ime Metuzalem postalo sinonimom dugovječnosti; u ovom ću poglavlju objasniti što smatram tajnom Metuzalemova života – vezu između učestalosti seksualnih odnosa, seksualnog užitka i dugovječnosti.

Može li griješiti deset tisuća muškaraca?

Zašto nam je seks na pameti? Zašto je tema tolikih razgovora? Sa znanstvenog stajališta, odgovor je jednostavan. Više od bilo koje druge osnovne potrebe, seksualna aktivnost nam omogućuje produžetak vlastita života (kroz potomke), a i preživljavanje cijeloj ljudskoj vrsti. To je od najmoćnijih poriva koji utječu na ponašanje. Pa ipak, zbog stalne izmjene uloga spolova u našem društvu te stalnog miješanja religijskih i kulturalnih poruka, seks je postao zburjujućim i frustrirajućim. Je li seks dobar? Je li loš? Je li važan? Je li to luksuz ili samo način da dobijemo djecu? Nova istraživanja pokazuju da seks nije važan samo za tjelesno preživljavanje ljudske rase već i za preživljavanje pojedinca. Seks je prirodna sastavnica toga što smo živi, što smo ljudska bića; zdravo je željeti se izraziti na taj način. Zdrav, zadovoljavajući, seksualni život važan je za svakog pojedinca ponaosob, ali i za zdravlje romantičnih veza.

Seksualni interes, aktivnost i njegovo značenje mijenjaju se tijekom života. Tinejdžeri istražuju nov, uzbudljiv, zburjujući i potencijalno rizičan (trudnoća i seksualno prenosive bolesti) dio života. Dok mladi adolescenti nastoje razviti osjećaj seksualne odgovornosti, stariji ljudi

teže prema osjećaju značenja u vlastitom seksualnom životu. U osnovi želje za seksualnim kontaktom ponajviše se krije želja za zadovoljstvom, opuštanjem i emocionalnom povezanošću.

Prije no što se razveo, Chuck je bio u krevetu i upravo čitao knjigu Deana Ornisha *Ljubav i preživljavanje*. Dr. Ornish je u knjizi opisivao istraživanje u okviru kojega je deset tisuća muškaraca dobilo jedno pitanje: »Pokazuje li vam vaša žena ljubav?« Muškarci koji su odgovorili negativno u velikom su broju umrli ranije. »Oh moj Bože«, pomislio je Chuck, »Osuđen sam na smrt.« Bio je u braku dvadeset godina, a njegov i njezin libido bili su tako loše usklađeni da ga je devet od deset puta običavala odbiti. U tri sata ujutro probudio se s bolom u prsima. Idući dan je pošao liječniku i sve je bilo u redu, ali je spoznao kako mora nešto hitno mijenjati. O tome mu možda ovisi i život.

Uskraćivanje seksa, kao oruđe kontrole ili kažnjavanja, veoma je uobičajeno u vezama, jednako kod muškaraca i kod žena. Uvjerio sam se u to i u svojoj dvadesetpetogodišnjoj liječničkoj praksi. Nažalost, riječ je o smrtonosnom oružju koje nerijetko posve uništi veze. Nadam se da ćete nakon čitanja ovog poglavlja, nakon što se upoznate s rezultatima istraživanja o učestaloj seksualnoj aktivnosti i seksualnom zadovoljstvu, u svom životu više cijeniti seks. Ako ste od onih koji uskraćuju seks, kao način kažnjavanja partnera/partnerice, nadam se da ćete shvatiti dvije stvari: prvo, uskraćivanje tjelesne ljubavi, zapravo, nanosi štetu vama jer si uskraćujete mnoge njezine prednosti; i drugo, to je zdravstveno opasno po vašeg partnera/partnericu. Ne šalim se. Često se na svojim predavanjima znam našaliti kako bi vas vaš partner/partnerica kojima uskraćujete seks – da su im poznati rezultati istraživanja o kojem govorim – mogli tužiti za ubojstvo s predumišljajem. Nakon ove moje opaske uslijedi mnogo nervoznog smijeha. Dakako, postoje i drugi razlozi, osim uskraćivanja seksa od strane partnera, zbog kojih ljudi nemaju spolni život – primjerice, zato što nemaju partnera/partnericu, zato što je prisutna bolest koja utječe na seksualnu želju ili »izvedbu«, ili stoga što se ljudi ne osjećaju ugodno u vlastitu tijelu.

Većina istraživanja o kojima je ovdje riječ, a koja govore o zdravstvenim koristima od seksa, podrazumijeva postojanje seksualne aktivnosti s partnerom/partnericom. Neka istraživanja, međutim, ukazuju na korist od učestalih orgazama koji mogu biti i posljedica masturbacije. Seksualno zadovoljenje ili opuštanje uz pomoć masturbacije može koristiti mozgu. S psihijatrijskog stajališta, pitanje je složeno. Masturbacija može osigurati smanjenje napetosti, ali kod nekih osjetljivijih ljudi može također izazvati pretjeranu aktivnost te vrste ili stvoriti ovisnost.

Liječenje: seks je najbolji lijek

Mnogobrojna istraživanja ispituju vezu između seksualne aktivnosti i tjelesnog zdravlja. S pravom se sa svih strana ukazuje na potencijalne opasnosti od seksualne aktivnosti, uključujući tu spolno prenosive bolesti i neplaniranu trudnoću. Manje reklamirana istraživanja sugeriraju, međutim, da promišljena seksualna aktivnost u ozbiljnoj vezi poboljšava zdravlje, produžuje život, poboljšava djelovanje imunološkog sustava, popravlja raspoloženje, olakšava bolove te unapređuje seksualno i reproduktivno zdravlje. Ta istraživanja ilustriraju kako seksualna aktivnost može djelovati preventivno protiv dvije vodeće smrti u Sjedinjenim Američkim Državama, oboljenja srca i karcinoma. U nastavku su nabrojani neki aspekti vašega života i zdravlja na koje seks može pozitivno utjecati.

Dugovječnost

Učenje kako poboljšati stanje najvećega spolnog organa na tijelu (mozga) i kako ga dobro iskoristiti radi intimnih kontakata s drugima može vašem životu dodati godine i godine te vas učiniti daleko sretnijima. Ozbiljna istraživanja o seksualnosti započeo je u Sjedinjenim Američkim Državama pedesetih godina 20. stoljeća Alfred Kinsley. On je izvijestio kako seks smanjuje stres te kako su ljudi koji imaju ispunjen seksualni život manje tjeskobni, manje nasilni i manje agresivni. Potvrđuju to najnovija istraživanja – tjelesni dodir povećava hormon oksitocin, koji u čovjeka jača osjećaj povjerenja i smanjuje razine kortizola, hormona kroničnog stresa. U istraživanju obavljenom na Sveučilištu Duke, istraživači su kroz dvadeset pet godina pratili 252 ljudi kako bi utvrdili koji životni čimbenici ključno utječu na životni vijek. Razmatrana su tri čimbenika – učestalost seksualnih odnosa, protekla iskustva i trenutačno uživanje u spolnom odnosu. Kod muškaraca je učestalost spolnih odnosa bila značajan pretkazatelj dugovječnosti. Dok učestalost spolnih odnosa nije automatski upućivala na dugovječnost žena, one koje su izvijestile kako su nekad uživale u spolnom odnosu živjele su duže. To je istraživanje ukazalo na pozitivnu vezu između spolnog odnosa, zadovoljstva i dugovječnosti.

U Izvješću objavljenom u časopisu *Psihosomatska medicina*, 1976. godine, navodi se kako nesposobnost postizanja orgazma može negativno utjecati na ženino srce. Samo 24 posto žena u zdravoj kontrolnoj grupi izvijestilo je o seksualnom nezadovoljstvu; dok je 65 posto žena koje su imale srčani udar izvijestilo istraživače da imaju poteškoća u seksualnom životu. Prema tom istraživanju, dva najuobičajenija uzroka nezadovoljstva žena bila su impotencija i prerana ejakulacija njihovih

bračnih partnera. Seksualno zdravlje nije individualno pitanje. Ono utječe na zadovoljstvo obje strane i na njihovo opće zdravstveno stanje.

Jedno švedsko ispitivanje otkrilo je kako postoji pojačani rizik smrti kod muškaraca koji u ranijoj dobi prekinu sa spolnim odnosima. Ispitivanje je obavljeno na četiri stotine starijih muškaraca i žena. U dobi od sedamdeset godina ispunili su anketu o spolnoj aktivnosti i potom su neko vrijeme praćeni. Pet godina poslije, stopa smrtnosti bila je daleko viša kod muškaraca koji su ranije prestali sa spolnom aktivnošću.

Poduzetna grupa istraživača s irskog Sveučilišta Queen u Belfastu uključila je u dugotrajno istraživanje zdravlja i upit o seksualnoj aktivnosti. Autori studije proučili su gotovo tisuću muškaraca u dobi između četrdeset pet i pedeset devet godina, koji su živjeli u Caerphillyju ili njegovoj okolini, Wales, i bilježili su tjednu i mjesečnu učestalost spolnih odnosa. Istraživači su potom muškarce podijelili u tri grupe: grupu s visokom učestalošću orgazama (oni koji su spolni odnos imali dvaput ili više puta tjedno), umjerenu grupu i grupu s niskom učestalošću orgazama (koji su izvijestili da su spolne odnose imali rjeđe od jednom mjesečno). Isti muškarci analizirani su ponovo poslije deset godina. Istraživači su otkrili kako je stopa smrtnosti od svih uzoka bila dvaput viša kod grupe muškaraca koji su bili spolno najmanje aktivni nego kod onih u spolno najaktivnijoj grupi. Stopa smrtnosti u grupi s umjerenom učestalošću spolnih odnosa bila je 1,6 puta viša nego kod aktivne grupe.

Kod takvog tipa istraživanja čovjeku na um padaju brojna pitanja, primjerice – »Je li orgazam lijekovit? Ili dodir i tjelesna i emocionalna povezanost koja prati spolni odnos? Smanjuje li seksualnu aktivnost slabo zdravlje? Jesu li slabo zdravlje i manja seksualna aktivnost posljedica drugih čimbenika, primjerice nedostatka vježbanja, alkohola i depresije?« Istraživači su otkrili kako je uvjerljivost njihovih otkrića ostala na snazi čak i nakon primjene kriterija različite dobne strukture, socijalne pripadnosti, pušenja, krvnog tlaka i podataka o postojanju srčanog oboljenja na samom početku ispitivanja. To još uvjerljivije ukazuje na zaštitnu ulogu spolne aktivnosti.

Irski istraživači su napisali: »Veza između učestalosti orgazma i smrtnosti u sadašnjem ispitivanju je barem epidemiološki i biološki gledano uvjerljivija, ako ne i više od toga, od mnogih drugih utjecaja o kojim su izvijestila druga istraživanja i zaslužuju daljnje istraživanje istog opsega. Moglo bi se razmisliti i o interventnim programima, možda poput programa »Barem pet puta dnevno« s ciljem povećane potrošnje voća i povrća – iako bi, dakako, brojčani imperativ morao biti prilagođen zadatku.

U nastavku istraživanja, 2001. godine, ova je istraživačka grupa otkrila kako je seks tri ili više puta tjedno kod muškaraca prepolovio rizik od srčanog ili moždanog udara. Da je tvrtka za proizvodnju lijekova smislila lijek s istim učinkom, njezine bi dionice probile »krov« Wall Streeta. Suautor istraživanja, dr. sc. Shah Ebrahim naglasio je važnost otkrića rekavši: »Veza između učestalosti spolnih odnosa i smrtnosti od izuzetnog je javnog interesa.« Ima istine u uzrečici: jedna jabuka dnevno – doktor iz kuće van. Istinita je možda i ova: jedan orgazam dnevno – kardiolog iz kuće van.

Manje bolovanja

Istraživanje obavljeno u Institutu za napredna istraživanja ljudske seksualnosti, pod vodstvom dr. Teda McIlvenna, analiziralo je spolni život devedeset tisuća odraslih Amerikanaca. Otkriveno je da seksualno aktivniji ljudi rjeđe idu na bolovanje i da više uživaju u životu.

Jači imunitet

Prema ginekologu, dr. Dudley Chapmanu, orgazmi jačaju stanice zadužene za borbu protiv infekcija i do 20 posto. Psiholozi na Sveučilištu Wilkes u Pensilvaniji otkrili su kako su studenti koji su imali redovit spolni život imali za trećinu više razine imunoglobulina A (IgA), antitijela koje jača imunološki sustav i može pomoći pri borbi protiv prehlada i gripe.

Zdravo seksualno i reproduktivno ponašanje

Istraživanja što ih je obavila dr. Winnifred Cutler, specijalistica za bihevioralnu psihologiju, uputila su na to da su žene koje barem jednom tjedno imaju spolni odnos s muškim partnerom imale i redovitiji menstrualni ciklus nego žene koje žive u celibatu ili spolne odnose imaju samo povremeno. Kod istospolnih parova, žene koje su seksualno aktivne barem triput tjedno također su imale redovitiji ciklus. U njezinoj »Bijeloj knjizi za planirano roditeljstvo«, dr. Cutler je izvijestila kako na seksualno zdravlje i žena i muškaraca utječe njihova seksualna aktivnost. Ona izvještava kako redovni spolni odnosi mogu pozitivno utjecati i na reproduktivno zdravlje. Evo nekoliko primjera;

Plodnost – Učestala seksualna aktivnost može povećati plodnost. Proučavanja varijabilnosti menstrualnog ciklusa i učestalosti spolnih odnosa pokazala su kako redovni spolni odnosi s partnerom povećavaju plodnost, i to zahvaljujući regulaciji menstrualnog ciklusa.

Redoviti menstrualni ciklus – Nizom istraživanja utvrđeno je kako su žene koje su imale spolni odnos barem jednom tjedno imale redovitiji ciklus (dužina trajanja) nego žene koje su spolne odnose imale povremeno ili koje su živjele u celibatu.

Manje menstrualnih grčeva – Devet posto od tisuću devetsto žena izjavilo je kako su u prethodna tri mjeseca masturbirale kako bi smanjile menstrualne grčeve.

Trudnoća – Pregledom pedeset devet studija napisanih u razdoblju između 1950. i 1996. izveden je zaključak kako spolna aktivnost tijekom trudnoće ne nanosi štetu fetusu, sve dok nema drugih rizičnih čimbenika, primjerice spolno prenosivih bolesti. Neka su istraživanja, k tome, pokazala da seksualna aktivnost tijekom cijele trudnoće može poslužiti kao zaštita protiv preranog poroda, napose tijekom trećeg tromjesečja (između dvadeset devetog i trideset šestog tjedna). Među više od tisuću osamsto žena, s izuzetkom onih koje spolni odnos nisu mogle imati iz medicinskih razloga, prerani porod uvelike je smanjen kod žena koje su spolni odnos imale kasno u trudnoći.

Zdrava prostata – Žlijezda prostata odgovorna je za proizvodnju dijela sekrecije kod sjemena. Ponekad se prostata upali i bude bolna (prostatitis). Kod muškaraca samaca koji su imali prostatitis, više od trideset posto njih koji su češće masturbirali zabilježeno je značajno ili umjereno smanjenje simptoma. K tome, postoje indicije kako česta ejakulacija može pomoći pri sprečavanju nebakterijske infekcije prostate.

Više razine hormona mladosti (DHEA, estrogen i testosteron)

Dr. Cutler je, uz to, izvijestila kako žene koje redovito uživaju u spolnom odnosu imaju daleko više razine estrogena u krvi nego žene koje spolne odnose imaju neredovito ili ih uopće nemaju. Prednosti estrogena podrazumijevaju zdrav kardiovaskularni sustav, niži loš kolesterol, viši dobar kolesterol, pojačanu gustoću kostiju i nježniju kožu. Uz to, sve je više dokaza da je estrogen koristan za funkcioniranje mozga.

Još jedan važan hormon na kojega, čini se, također utječe seksualna aktivnost jest DHEA. Prije orgazma, razina DHEA-e poraste u tijelu nekoliko puta od normale. Za DHEA-u se vjeruje da poboljšava moždane funkcije, uravnotežuje imunološki sustav, pomaže održavanju i obnovi tkiva, osigurava zdraviju kožu i vjerojatno poboljšava zdravlje kardiovaskularnog sustava.

Redovna spolna aktivnost djeluje i na povišenje testosterona. Testosteron može pomoći kod jačanja kostiju i mišića i, također, blagotvorno djeluje na zdravlje srca i mozga. Rizik obolijevanja od Alzheimerove bolesti je dvostruko veći kod ljudi s nižim razinama testosterona. Nizak testosteron također se povezuje sa smanjenim libidom. Iz toga valja zaključiti kako se zbog smanjenog zanimanja za seks može naći u opasnosti i vaše pamćenje.

Potencijalna prevencija karcinoma

Istraživanjem što ga je vodio Graham Giles iz Australije došlo se do zaključka kako se muškarci u dobi između dvadesete i pedesete nalaze u toliko manjoj opasnosti da obole od karcinoma prostate što više ejakuliraju. Istraživanje koje je objavio časopis *British Journal of Urology International* ustvrdilo je da muškarci u dvadesetim godinama mogu za trećinu smanjiti izgled obolijevanja od karcinoma prostate ako budu ejakulirali više od pet puta tjedno.

Istraživači ukazuju na to kako spolna aktivnost može smanjiti rizik obolijevanja od karcinoma zbog povećanih razina oksitocina i DHEA-e, koji se povezuju s uzbuđenjem i orgazmom u muškaraca i žena. Jednim istraživanjem iz 1989. utvrđeno je da je povećana učestalost spolne aktivnosti u vezi s reduciranom pojavom karcinoma dojke među ženama koje nikad nisu rodile. Tim je istraživanjem bila obuhvaćena pedeset jedna Francuskinja kojima je bio dijagnosticiran karcinom dojke manje od tri mjeseca prije no što su anketirane. To je potvrđeno u devedeset pet kontrola. Veći rizik od karcinoma dojke također je bio u vezi s nedostatkom seksualnog partnera i rijetkim seksualnim odnosima, rjeđe od jednom mjesečno.

Mirniji san

Seksualno opuštanje može ljudima pomoći da zaspu. Orgazam izazove porast oksitocina i endorfina, koji mogu djelovati poput sredstva za umirenje. U okviru jednog istraživanja utvrđeno je da je 32 posto od 1866 američkih žena na kojima je obavljeno ispitivanje masturbiralo u prethodna tri mjeseca jer im je to pomagalo da zaspu. Kao što je poznato većini žena, muškarci često zaspu baš ubrzo poslije seksa.

Olakšavanje bolova

Istraživanja su pokazala da orgazmi mogu pomoći ublažavanju nekih vrsta boli. Istraživanje što su ga obavili Beverly Whipple i Barry Komisaruk, sa Sveučilišta Rutgers, otkrilo je da žene uz pomoć redovnih orgazama

imaju viši prag boli kod takvih stanja kao što su ozljeda vrata ili artritis. Neposredno prije orgazma, razine hormona oksitocina skoče i do pet puta u odnosu na normalne vrijednosti. To opet otpušta endorfine, koji otklanjaju bol. Kod žena, seks također povećava razinu estrogena, koji može smanjiti bol od predmenstrualnog sindroma.

Svojim istraživanjem dr. Whipple je identificirala žensku točku G, vaginalni »okidač« ženskog uzbuđenja, koji se nalazi na prednjem »zidu« vagine, nasuprot klitoris. Ona je dokazala kako nježan pritisak na to područje povisuje prag boli za 40 posto te da tijekom orgazma žene mogu podnijeti i do 110 posto više bola. Snimanjem mozga obavljenom kako bi pojasnila to otkriće, dr. Whipple je utvrdila kako se tijekom vrhunca orgazmičkog uzbuđenja aktivira centar protiv boli, smješten duboko u mozgu. Signali iz tog dijela mozga daju naloge tijelu da oslobađa endorfine i kortikosteroide. Te kemijske tvari privremeno mogu umanjiti bol koja potječe od raznih uzroka. Aktiviranje tog područja djeluje umirujuće i može smanjiti tjeskobu. Za više detalja o G-točki pogledajte 9. lekciju.

Olakšavanje migrene

Istraživači sugeriraju kako partnerici, u slučaju kad izjavi »Dragi, ne večeras, boli me glava« možete pomoći ljubavnim zagrljajem u krevetu. Jedno istraživanje obavljeno na Medicinskom fakultetu Sveučilišta južnog Illinoisa otkrilo je kako orgazam može pripomoći otklanjanju bolova koji potječu od migrene. Od pedeset pet ljudi koji pate od migrene, njih šesnaest je izvijestilo o popriličnom olakšanju bolova poslije jednog orgazma, dok je kod njih osam glavobolja posve nestala. Od 2001. godine, u nekoliko je slučajeva potvrđeno da je orgazam pomogao olakšati bolove. Jedno ranije istraživanje, na osamdeset tri žene koje su patile od migrenskih glavobolja, pokazalo je da je orgazam kod više od polovice njih pomogao barem donekle olakšati bolove. Korištenje orgazma za olakšavanje bolova nije pouzdano kao i propisani lijek, ali djeluje brže, jeftinije je, ima manje popratnih učinaka, a i zabavnije je.

Liječenje depresije

Orgazmi također mogu djelovati antidepresivno. Orgazmi izazivaju jako pojačanje aktivnosti u dubokim limbičkim dijelovima mozga, koja se poslije seksa smiruje. I antidepresivi također smiruju aktivnosti u limbičkim dijelovima mozga. Ljudi koji redovito upražnjavaju spolne aktivnosti manje pate od depresije; jedan od razloga može biti učestalost orgazama. Kad muškarac ima orgazam, aktivira se područje u