

SEXUÁLNÍ PŮST.

Co na to náš mozek?

Co se děje v těle při milování, dobře známe: rozjíždí se divoký mejdan hormonů, v hlavě se rozblikají světýlka štěstí, blízkosti a propojení s partnerem. Nálada stoupá a tělo se uvolňuje. Čím si ale prochází mozek, když se ocitne na sexuálním suchu? Je to přesný opak situace, kdy si milování užíváme dosyta? Zdá se, že věc je trochu složitější.



Tvrdí se, že nejdůležitějším sexuálním orgánem je mozek. A nezle se divit – právě mozek způsobuje, že nás někdo přitahuje, že se nám při pohledu na něj zrychlí dech a rozbuší srdce, nebo že se vzrušíme natolik, že v přítomnosti atraktivního protějšku úplně ztratíme hlavu. Ale co když je tenhle asi půldruhého kilogramu vážící myslící orgán vystaven sexuální abstinenci? Řadí jako smyslů zbavený? Nebo se naopak chová rozumněji, a místo aby se obrazně řečeno otočil za každou sukní či fešákem v upnutém tričku, dokáže se lépe soustředit třeba na pracovní úkoly?

VE STRESU BEZ MILOVÁNÍ

Nedostatek sexu se na kondici mozku podepisuje. Není to ale naprostý protipól toho, když si ho užíváme tak akorát. Hladina některých hormonů je i v období sexuálního klidu na vzestupu, jde ovšem o ty, bez jejichž působení bychom se klidně obešli. Při dlouhodobém sexuálním působení totiž může docházet ke zvýšení úrovně kortizolu, tedy hlavního stresového hormonu. Sexuální akt navíc funguje jako přirozený likvidátor stresu, a pokud chybí, tělo si nemá jak ulevit. Provedené studie jasně ukazují, že lidé, kteří mají pravidelný sexuální život (a pozor, i masturbace se počítá!), nemívají problémy s vysokým krevním tlakem, bývají méně úzkostní a celkově psychicky vyrovnanější.

HORMONÁLNÍ HLADOMOR

Když nemáme tolik sexu, kolik jsme zvyklí, mozek ztrácí svůj dopaminový „boost“. Absence téhle odměny, která jinak po milování následuje, vede k poklesu motivace, horší náladě a v některých případech může vyústit v mírnou depresi. Potvrzují to i data výzkumu publikovaného v *The Journal of Sexual Medicine*, kterého se zúčastnilo šest tisíc žen ve věku od dvaceti do devětapadesáti let. Podle získaných údajů vykazovaly ženy, které měly sex méně než jedenáctkrát ročně, až o sedmatřicet procent vyšší výskyt depresivních příznaků.

Nejzranitelnějšími byly – což možná někoho docela překvapí – ženy do padesáti let věku, které žily v partnerském vztahu. Právě ony snášely chybějící milostné hrátky psychicky nejhůř. Nedostatečná sexuální aktivita u nich vedla ke snížení hladiny endorfinů, zhoršení spánku, sebevědomí i pocitu blízkosti s partnerem. Když tohle všechno chybí, dostavuje se vnitřní osamění a dojem, že „něco je špatně“. A co hůř – depresivní stavy zase jen snižují chuť na milování. Vzniká tak začarovaný kruh, který se velmi obtížně přerušuje.

„Intimní kontakt je komplexní potřeba. Týká se těla, emocí i vztahu. Když dlouhodobě chybí, není divu, že se to promítá do psychiky,“ popisuje MUDr. Marek Broul, primář Sexuologického oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem a předseda České společnosti pro se-

xuální medicínu. Mozek pak hledá náhradní zdroj dopaminu, kterým by si doplnil chybějící „zásobu“. A nemusí chodit daleko – stačí otevřít špaz a vybalit tabulku čokolády. Nebo zapnout Netflix a vynahradit si dávku dopaminu sledováním nekonečné řady romantických seriálů až do rána. Jako substituce to funguje, ale jen dočasně.

STÍHACÍ BLUDY

Bez fyzické blízkosti – a to nejen čistě sexuální, ale i když nemáme nikoho, kdo by nás pohladil, pomazlil nebo se nás jen letmo a něžně dotkl – klesá hladina oxytocinu a vazopresinu, hormonů spojovaných s důvěrou a emocioním poutem. Následky na sebe zase nenechají dlouho čekat. Projevují se jako pocity osamění, odloučení nebo zvýšeným počtem konfliktů ve vztahu. Výjimkou není ani náhlý záchvat vztahové paranoie, kdy se v mysli množí otázky typu „Proč mi neodepsal na esemesku?“ a vnitřní hlas v hlavě hned našeptává: „Určitě někoho má.“

Ano, i tak může vypadat výsledek delší sexuální pauzy. Mozek je totiž mistr v sepisování hrůzoplých scénářů a absence sexu mu někdy stačí jako záminka k vytvoření mistrovského hororového díla.

BEZ POSILOVAČE PAMĚTI

Na první pohled by se mohlo zdát, že sexuální puzení nám mozek a racionální myšlení spíš zatemňuje. Užívat si dosyta intimnosti se pak může jevit jako překážka intelektuální bystrosti. Nabízí se i úsměvná otázka: Kolik by se asi našlo „hot boys“ s neutuchajícím sexuálním apetitem v akademických kruzích a kolik hluboce přemýšlivých intelektuálů mezi herci filmů pro dospělé?

Jenže pryč s předsudky, věda mluví jinak. Neurovědecké studie ukazují, že sexualita podporuje tvorbu nových nervových buněk v oblasti hipokampu – části mozku, která hraje klíčovou roli pro ukládání a vybavování vzpomínek. Intimní kontakt navíc příznivě ovlivňuje poznávací schopnosti, tedy myšlení, vnímání a zpracování informací, ale i reakce na neočekávané situace. Při delší sexuální abstinenci o tyhle výhody přicházíme. ➔

*Nedostatečná
sexuální aktivita vede
ke snížení hladiny
endorfinů, zhoršení
spánku, sebevědomí
i pocitu blízkosti
s partnerem.*

*Možek žádné falešné
orgasmy nezná,
všechny jsou pro
ně skutečné. Snové
vyvrcholení nás navíc
může dostat do výšin
nedosažitelných
v bdělém stavu.*

→ Neznamená to sice, že bohatý sexuální život je přímou cestou ke genialitě, korunovanou získáním Nobelovy ceny, ale vypadá to, že pokud si intimní hrátky dopřáváme i ve stáří, zažijeme nejenom příjemné pocity, ale snáz si zapamatujeme třeba taky to, co jsme měli včera k obědu. Podle holandských vědců totiž sex pomáhá mimo jiné předcházet rozvoji Alzheimerovy choroby nebo demence.

Jako by to lidé ve starším věku u nás tušili! Podle statistik dostupných na platformě yoo.cz si obyvatelé České republiky i v druhé polovině svého života stále čile dopřávají partnerský sex. Sedmdesát procent lidí, kteří překročili šedesátku, udržuje se svým protějškem pravidelný pohlavní styk. A když ten druhý není k mání? Nevadí – víc než polovina seniorů nezanevřela ani na masturbaci.

NOČNÍ ÚTOK EROTICKÉHO SNĚNÍ

Když sex ve dne chybí, mozek si to našťestí umí vynahradiť v noci – a někdy velmi kreativně. Ráno se pak probudíme a přemýšlíme, proč jsme se ve snu líbali s kolegou, o kterého jinak nezavádíme ani pohledem, a proč se to celé odehrávalo ve výtahu plném zvědavě přihlížejících papoušků. Na sexuální poušti totiž dokážou erotické sny působit doslova jako magická živá voda.

Podle amerického neurologa, neurochirurga a neurovědce Rahula Jandiala nejsou erotické sny jen odrazem či dílem nespoutaných emocí, představivosti a libida, ale můžou vyvolat stejně intenzivní potěšení jako skutečný sex. „A v některých ohledech jsou dokonce lepší“, uvádí ve své knize Proč sníme. Během erotických snů prý mozek nepřijímá žádné signály, které by naznačovaly, že by se snící dotýkal sebe nebo že by se ho dotýkal někdo jiný – vše probíhá jen v hlavě. Přesto více než dvě třetiny mužů a více než třetina žen tvrdí, že při erotickém snu zažili orgasmus.

„Jak ukazují erotické sny, mozek zbytek těla vůbec nepotřebuje. I bez signálů si dokáže vytvořit vlastní scénu, postavy a děj. Mysl je sama o sobě erotogenní zónou a sny můžou navodit tělesné potěšky bez zapojení těla – tedy s výjimkou mozku,“ vysvětluje vědec.

Podle něj pociťujeme sex a další erotická potěšení ve snech úplně stejně jako v bdělém stavu, protože z hlediska mozku v tom žádný rozdíl není. „Mozek falešné orgasmy nezná, všechny jsou pro něj skutečné. A jelikož se během snu dokáže emoční limbický systém vybudit na vyšší úroveň, než když jsme vzhůru, můžeme se oprávně-

ně domnívat, že nás snové vyvrcholení dovede do emočních výšin, kterých bychom při plném vědomí nedosáhli,“ dodává optimisticky Rahul Jandial.

Fantazie a erotické snění se rozvíjejí nezávisle na fyzickém sexu

a dotýkají se hlubin emocí, vzrušení a touhy, které dokáže vykouzlit pouze naše mysl. A to je skutečně dobrá zpráva pro všechny, kteří se na nějaký čas ocitli ve fyzickém sexuálním celibátu.

JINÉ VZORCE TOUHY

Dá se najít i něco opravdu povzbudivého? Každopádně platí, že všichni jsme jedinečné bytosti a sex má pro každého z nás v životě úplně jinou hodnotu. Na to upozorňuje taky psychosexuální terapeutka Kate Moyle, když vysvětluje, že dopady období bez sexuální aktivity závisí na tom, jakou roli sex v životě jedince hraje. „Ti, kteří se pro celibát vědomě rozhodli, se často chtějí soustředit na sebe, na své duševní zdraví, nebo přehodnotit svůj vztah k sexu. To je jiné než u někoho, kdo po něm touží, ale nemá možnost ho mít. Problém nastává, když milování prostě vymizí a partner či partnerka neprojevuje zájem. To pak ovlivňuje i další fyzické projevy náklonnosti,“ poznamenává terapeutka.

Vcelku uspokojivá adaptace na životní období bez sexu souvisí i s jevem, který odborníci nazývají neuroplasticita mozku. Mozek se neustále přizpůsobuje, a pokud se stane, že pohlavní styk delší dobu nezažíváme, může dojít k přestavbě vzorců touhy. Člověk se tak zaměří na jiné formy uspokojení – ať už je to práce, koníčky, nebo duchovní život. Po určité době může dojít k „resetu“ dopaminového systému a drobné každodenní věci mu dovedou přinést srovnatelné potěšení jako jinému bohatství erotických dobrodružství.

Jednoho může delší abstinence stresovat a frustrovat, druhý se naopak v klidu adaptuje, energii přeměruje jinam a najde si nové naplnění a zájmy. Někdo uběhne maraton, další začne malovat nebo se učit italsky. Zkrátka – chybějící intimní styk automaticky neznamená katastrofu ani pro mozek, ani pro život. Neurologové i psychologové zdůrazňují, že absence sexu sama o sobě není patologická. Pokud se tím člověk necítí omezený či frustrovaný, mozek funguje zdravě i bez něj. Jinými slovy – mozek není „závislý“ na sexu, ale na vztazích, blízkosti a odměnách, které může získávat i alternativními cestami. ■

MONIKA OTMAROVÁ