

Даниъл Еймън

И СЕКСЪТ

Е В ГЛАВАТА...

**НАЙ-ДОБРИЯТ ИНСТРУМЕНТ
ЗА ПОСТИГАНЕ НА ВЪРХОВНО
СЕКСУАЛНО УДОВОЛСТВИЕ?**

МОЗЪКЪТ!

Превод от английски
Мария Чакърова

Редактор
Людмила Петрова



СЪДЪРЖАНИЕ

Увод	
Мозъкът е най-големият полов орган (И размерът има значение!).....	7
Първи урок	
Тайната на Магусаил Сексуалност, дълголетие, здраве и щастие.....	14
Втори урок	
Липсата на предварително обмисляне е равностепенна на липсата на любовна игра Как да разберем и оптимизираме мозъчните системи на секса	31
Трети урок	
Химия на любовта Съставки на привличането, влюбването, обвързването и раздялата.....	60
Четвърти урок	
Правила за него, правила за нея Как да управляваме половите различия в мозъка	84
Пети урок	
Вгледайте се внимателно Тайни на мозъчните изображения, които ще ви помогнат да подобрите любовния си живот.....	102

Шести урок	
Използвайте мозъка си преди да отдадете сърцето си	
<i>Предупредителни сигнали за неприятности.....</i>	115
Седми урок	
Мозъкът е „извратен“ орган	
<i>Пристрастявания, извратен секс, мании и фетишии.....</i>	132
Осми урок	
Факторът „Боже мой!“	
<i>Сексът като религиозно преживяване</i>	159
Девети урок	
Мозъчни секстрикове	
<i>Сексотвари, страст и намиране на „проклетото място“</i>	169
Десети урок	
Направете го трайно, направете го незабравимо	
<i>Запечатайте се в съзнанието на партньора си.....</i>	189
Единайсети урок	
Оправете онези проблеми в мозъка, които пречат на секса	
<i>ПМС, депресия, разстройство с дефицит на вниманието, злоупотреба с лекарства, отрицание и кретенско поведение</i>	203
Дванайсети урок	
Вие сте по-секси с по-здрав мозък	
<i>Стратегии как да подобрите мозъка и живота си</i>	233
Приложения.....	252
Заключение.....	265
Речник.....	268
Благодарности.....	271
Индекс	272

УВОД

МОЗЪКЪТ Е НАЙ-ГОЛЕМИЯТ ПОЛОВ ОРГАН

(И РАЗМЕРЪТ ИМА ЗНАЧЕНИЕ!)

Когато минаваш покрай мен, в мозъка ми проблясват милиони нервни клетки и трябва да се обърна, за да те погледна отново.

Ти отвърщаш на погледа ми и устните ти се оформят в нежна, кратка усмивка. Когато забелязваш, че моите очи те следят, усмивката ти отприщва у мен прилив на адреналин, който кара сърцето ми да бие въодушевено.

Щом мисълта за теб възпламени емоционалните огнени центрове в съзнанието ми, химикали предизвикват повишен приток на кръв към чувствителните области.

За един кратък момент буквално живееш в кожата ми.

Когато сме в контакт, мозъкът ми работи усилено, завладян от твоя мирис и цвета на очите ти.

Ти биеш в сърцето ми.

Пулсираш в нервната ми система – от нервните разклонения в мозъка ми до петите.

Започвам да губя ориентация, когато сме разделени.

С течение на времето докосването ти става крайно необходимо за мен.

Копнея за теб.

Тялото ти е топло и ме изпълва със спокойствие.

Нуждая се да е до моето.

Знам, че си наблизил, и спя безметежно, като често се будя в тъмното, за да почувствам кожата ти.

Не искам да ставам от леглото, когато лежа до теб.

Търся те в съзнанието си, когато те няма.

Гласът ти подслажда вибрациите във въздуха.

Мозъкът ми ме умолява да правя любов с теб – при това непрестанно.

Телата ни заедно се носят в пространството.

Съзнанието ти чете какво става в моето, защото знаеш как мечтая да бъда докоснат.

Как става това?

Невроните в очите ми проблясват в искри, щом влезеш в стаята, особено ако те е нямало за известно време.

Песни, миризми, места и картини никога не ми позволяват да те забравя, защото отприщват центровете на спомените в мозъка ми – в тях живееш така, сякаш си до мен.

Разсъдливата част от мозъка ми следи какво говоря, когато сме заедно, така че да щадя чувствата ти.

Наблюдавам как се движат твоите очи, лице и тяло, когато разговаряш с мен, за да знам дали си щастлива, изпълнена с желание или имаш нужда от прегръдка или разбиране.

Макар да изглеждат генитални, в преобладаващата си част любовта и сексът се случват в мозъка. Мозъкът ви решава кого намирате за привлекателен, как да си уредите среща, дали сте се представили добре на срещата, какво да правите с чувствата, които се развиват, колко дълго да траят тези чувства, кога да се обвържете и дали се справяте добре като партньор и родител. Мозъкът ви помага да сте изпълнени с ентузиазъм в спалнята или изцежда от вас желанието и страстта. Мозъкът ви помага да си вземете поука от раздялата или ви прави податливи на депресии или натрапчиви състояния. Когато мозъкът работи правилно, той ви помага да сте разсъдливи, закачливи, романтични, интимни, предани и любящи спрямо вашия партньор. Когато мозъкът функционира неправилно, ви кара да сте импулсивни, объркани, пристрастени, сърдити и дори изпълнени с омраза, като по този начин съсипва шансовете за трайна близост и любов.

Освен това мозъкът ви е центърът на оргазмите. Според някои проучвания се предполага, че става въпрос за дясното полукълбо на мозъка. Всъщност определени форми на епилепсия, особено онези, които се откриват в десния темпорален лоб, се свързват със спонтанните оргазми. В Тайван четиридесет и една годишна жена получавала пристъпи, които се пораждали само когато си миела зъбите. Пристъпът започвал с усещането за сексуална възбуда, после жената чувствала как я залива подобна на оргазъм еуфория, след което я обземало смущение. Проучванията на мозъка ѝ показали наличие на проблеми в десния темпорален лоб – област, която се свързва както с оргазмите, така и с религиозните преживявания. Когато някой изпитва чувства, подобни на оргазъм, докато си мие зъбите, съществува огромна вероятност този някой да има много чисти, искрящи от белота зъби.

Учените са единодушни, че мозъкът е органът на поведението; като такъв той наистина е най-големият полов орган в тялото (около 1,4 кг) и в този случай размерът наистина е от значение. Мозъкът ни става все по-малко активен и общата му големина намалява с течение на годините. Това важи и за мъжете, и за жените, като се губи еднакво количество сиво вещество (нервните клетки) и бяло вещество (връзките между нервните клетки). Но ако се научите да

се грижете за мозъка си, той може да остане активен и здрав през целия ви живот. С целеви интервенции можете да повлияете върху здравето на мозъка си, да губите по-малко мозъчна тъкан и да запазите мозъка си в добро състояние до дълбоки старини.

Защо това е свързано със сексуалните функции? С течение на десетилетията, заедно с отслабването на мозъчната активност, при много хора отслабва и сексуалната функция. Двете неща вървят заедно. Деветгодишно проучване, проведено при мъже на възраст между четиридесет и седемдесет години, показва, че с напредването на възрастта се стига до значителен спад на сексуалната функция. Това потвърждава предишни проучвания, доказали, че има спад в половото желание, половия акт и честотата на ерекцията. Еректилната дисфункция е обичайно срещано явление и нараства с напредването на възрастта. 40 % от мъжете на 40 години и 70 % от 70-годишните мъже имат проблеми. При жените стареенето и менопаузата често влияят отрицателно върху сексуалния интерес и представяне.

Основната причина, водеща както до сексуална, така и до мозъчната дисфункция, е намаленият приток на кръв. Кръвта върши толкова много важни неща. Тя носи кислород, захар и хранителни вещества в клетките ви и изкарва оттам отпадъчните вещества. Всичко, което пречи на стабилния приток на кръв, вреди на функционирането на органите. Намален приток на кръв към гениталиите вследствие на хипертония; васкуларна болест; диабет; излагане на токсини, например употреба на наркотици или тютюнопушене; физически травми и други причини – всичко това вреди на сексуалното функциониране. Увеличеният приток на кръв, породен от целеви интервенции, включващи упражнения, гинко и съединения, повишаващи азотния оксид, като например Виагра и женшен, подобрява функционирането и забавя процеса на стареене.

По същия начин намаленият приток на кръв към мозъка ви, поради каквато и да е причина, намалява мозъчната функция, което значи, че съществува вероятност да вземате неправилни решения и съответно да правите по-малко секс. Малцина са учените, които са се занимавали с връзката между мозъчното здраве и сексуалното поведение. Ето тук се намесвам аз. Основната ми работа е специалист

по мозъчно-образна диагностика. Повече от шестнадесет години се занимавам с мозъчно сканиране, а в клиниките ми се съхранява най-голямата база данни на снимки, свързани с поведението – над 35 000. Ние всеки ден изучаваме мозъка с помощта на съвременна ядре Уол Стрийт но-медицинска апаратура (СПЕКТ). СПЕКТ означава „компютърна томография чрез единична фотонна емисия“. Това е ядрено медицинско изследване, което дава оценка на притока на кръв и на моделите на активност в мозъка. Гледали сме много здрави мозъци и много мозъци с проблеми. Гледали сме мозъци на деца, младежи, зрели хора и старци. Гледали сме мозъци на хора, които: приемат лекарства; дрогират се и пият алкохол; вземат добавки; молят се, медитират и са изпълнени с благодарност; подложени са на голямо разнообразие от психологическо и биологично лечение. Гледали сме мозъци на хора, които са влюбени, похотливи, отдадени, разведени; които са претърпели домашно насилие, сексуално посегателство и загуба.

Основната цел на нашите клиники е да помогнем на хората да максимизират функциите на мозъка си, за да водят възможно най-здравословен и изпълнен с удовлетворение живот. Помагаме на здрави хора, които искат да подобрят собствените си мозъчни функции, но лекуваме и разстройство с дефицит на вниманието, разстройства и тревожности в настроението, обесивно-наатрапчиви разстройства, пристрастявания, проблеми с избухливостта и нарушения в паметта. Често помагаме на отделни хора и двойки, които се борят със всевъзможни проблеми, свързани с взаимоотношенията и секса. Наистина е възможно драстично да се подобри функционирането на мозъка, независимо дали той е болен или не, като по този начин драстично се подобрява самият ви живот. През последните 16 години се ръководим от принципа „Променете мозъка си, променете живота си“.

Тъй като повечето хора не могат да видят мозъка, той често не се включва в житейските уравнения. При все това той е сърцевината на нашата лична вселена. Свързването на секса и мозъка чрез призмата на мозъчно-образната диагностика беше едно от най-възнаващите пътешествия в моя живот и ще го споделя с вас в тази книга. Започнах да помагам много по-ефикасно на двойките, когато запо-

чнах да разглеждам техните взаимоотношения и сексуалност заедно с мозъчната функция. Ясно е, че нормалното функциониране на мозъка е свързано с прояви на повече любовни и сексуални взаимоотношения, докато лошото функциониране на мозъка е свързано с повече скандали, по-малко секс и по-висок процент разводи. При сериозно обвързаните партньори сексът е жизненоважна съставка, необходима за стабилност и продължителност на взаимоотношенията, но повечето хора никога не свързват мозъка със секса.

Започвам с ясно изразено пристрастие: сексът е най-добър в контекста на сериозна, изпълнена с любов връзка. Антропологът Хелън Фишър пише: „Не се съвкупявайте с хора, в които не искате да се влюбите, защото може да направите точно това“. Сексът ви свързва с другите и, в някои случаи, ако не сте внимателни и разсъдливи, може да ви постави в зависимост от тях. Макар това да е мое убеждение, то не винаги е в контекста на някои от проучванията, които ще споделя с вас – проучвания за сексуалните преимущества, водещи до стабилност и продължителност, основаващи се единствено на честотата при правене на секс. Други проучвания признават този факт и настойчиво твърдят, че щастливият брак също е свързан с продължителността, което обикновено означава да не споделяте себе си сексуално извън основната ви връзка. В книгата се обсъждат хетеросексуалните връзки, но същите принципи важат за всички стабилни, изпълнени с любов взаимоотношения.

Тази книга, която се основава на последните ми проучвания, ще ви предложи дванайсет практически неврологични урока, за да подобрите вашия любовен и полов живот. Въведох термина практическа невронаука за изследване относно прилагането на последните проучвания за мозъка във всекидневието. Подобно на мнозина от вас, и аз съм от онзи тип хора, които винаги искат да знаят защо трябва да научат нещо. Ако то не е практично или не ми е от полза, не искам да хвърлям големи количества неврални усилия за него. Причината да изучавам невронауката е в това, че тя е безкрайно практична. Ще ви дам един пример.

Наскоро си взех академичен отпуск от факултета по психиатрия към Калифорнийския университет, където обучавам студентите-специализанти в тази област. Връщах се от вечеря с един от

колегите си и неговата съпруга и минавахме по старомодните павирани търговски улици на градчето Таормина в Сицилия. Двамата ми спътници разговаряха за покупката на обувки. Съпругата искаше мъжът ѝ да я придружи до бутика за обувки, а той не гореше от особено желание. Погледнах го и му казах: „Ти искаш да отидеш с нея“. Той ми хвърли озадачен поглед, с който сякаш питаше: „Защо“.

Отвърнах му: „В мозъка сензорната област за краката е в непосредствена близост със сензорната област за клитора. Без да го съзнават, жените често изпитват усещането, че купуването на обувки е като любовна игра. Краката са един от най-добрите начини да се радват на женска привързаност“.

С помощта на моя приятел на следващия ден съпругата му си купи три чифта обувки, а до края на пътуването ни усмивката не слезе от лицето му.

ПЪРВИ УРОК

ТАЙНАТА НА МАТУСАИЛ

СЕКСУАЛНОСТ, ДЪЛГОЛЕТИЕ, ЗДРАВЕ И ЩАСТИЕ

*Сексът... Кое друго нещо е бесплатно,
забавно, нискокалорично и същевременно е тренировка?*

д-р Барбара Уилсън, невролог
и специалист по успокояване на болката

През август 1982 г., докато бях стажант в стерилното хирургическо отделение на армейския медицински център „Уолтър Рийд“ във Вашингтон, окръг Колумбия, Джеси беше изписан от болницата. Две седмици по-рано той беше приет там за спешна операция от херния и се бяха получили някои незначителни усложнения. Прекрасно си спомням Джеси, защото въпреки че беше на сто години, той говореше и постъпваше като човек, който е с трийсет години по-млад. Умът му беше точно толкова бистър, колкото и на всички останали пациенти, с които разговарях през онази година, а и колкото на другите впоследствие. Двамата станахме доста близки, защото, за разлика от стажант-хирурзите, които се отбиваха в стаята му най-много за по пет минути всеки ден, по време на престоя му в болницата аз прекарвах там часове наред и разговаряхме за живота му. Другите стажанти горяха от желание да научат какви са последните техники при операциите, а аз се ин-

тересувах от историята на Джеси и исках да разбера тайните за неговото дълголетие и щастие.

Джеси отпразнува стогодишния си юбилей в болницата; събитието беше знаменателно. Съпругата му – всъщност тя беше втората му съпруга – която беше по-млада с трийсет години, подготви тържеството с помощта на сестрите. Между тях двамата имаше огромна любов, закачливост и физическа привързаност. Ясно беше, че тръпката не се беше изгубила.

Точно преди да го изпишат от болницата, Джеси ме видя да попълвам картони в стаята на сестрите. Ентусиазирано ми махна с ръка да отида в стаята му. Багажът беше прибран, а той беше облечен с кафяв костюм, бяла риза и синьо таке. Погледна ме право в очите и попита:

- След колко време, докторе?
- След колко време какво? – отвърнах аз.
- След колко време ще мога да се любя със жена си?

Направих пауза, а той продължи приглушено:

– Докторе, нали искаш да разбереш каква е тайната да доживееш до сто години? Имаш ли възможност, никога не пропускай да се любиш със жена си. Та колко време трябва да чакам?

След цели двацет и пет години науката потвърди прозрението на Джеси. Днес многобройни проучвания доказват връзката между здравословната сексуална активност и дълголетието. Урокът на Джеси не е загубил актуалността си. Дългият живот е смесица от много съставки – добри гени, позитивно отношение, любопитен ум, упражнения. Но и редовната сексуална активност също е една от тях.

И Матусаил, подобно на Джеси, е знаел тази тайна. Най-старият еврейски патриарх, споменаван в Библията, Матусаил, бил на 187 години, когато се ражда синът му Ламех. Според автора на Битие той живял още 782 години, умирайки на забележителната възраст от 969 години. Оттогава името на Матусаил става нарицателно за дълголетие. В тази глава ще обясня в какво според мен се крие тайната на Матусаил – връзката между редовния секс, насладата от секса и продължителността на живота.

Може ли 10 000 мъже да грешат?

ЗАЩО ВСЕ секса ни е в главата? Защо той е тема на толкова много разговори? От научна гледна точка отговорът е прост. Повече от всяка друга основна потребност, сексуалната активност ни дава възможност да продължим да живеем и след като вече ни няма, и освен това позволява на вида ни да оцелее. Сексът е един от най-мощните стимули, мотивиращи поведението. При все това, с променящата се роля на половете в нашето общество и при непрестанното смесване на религиозни и културни послания, той се превърна в нещо объркващо и разочароващо. Сексът нещо добро ли е? Нещо лошо ли е? Важен ли е? Лукс за удоволствие ли е или просто е начин да имаме деца? Нови изследвания показват, че сексът е важен не само за физическото оцеляване на човешката раса, но и за оцеляването на отделните индивиди. Сексът е естествена част от това че сме живи, че сме хора; нормално е да искате да изразите себе си по този начин. Пълноценният, изпълнен с удовлетворение полов живот е важен както за всеки човек поотделно, така и за стабилните романтични връзки.

Сексуалният интерес, активност и значение се променят с напредване на годините. Тийнейджърите изследват една нова, вълнуваща, смущаваща и потенциално рискова (бременност и болести, пренасяни по полов път) страна от живота. Младите хора се опитват да развият усещане за сексуална компетентност, а по-възрастните се стремят повече към усещането за значимост в техния полов живот. В основата си всеки полов контакт е най-вече желанието за удоволствие, освобождаване и емоционално обвързване.

Към края на брака си Чък лежеше в леглото и четеше книгата на Дийн Орниш „Любов и оцеляване“. В нея д-р Орниш описва проучване, проведено сред десет хиляди мъже, на които е зададен един-единствен въпрос: „Съпругата ви показва ли любовта си към вас?“. Огромна част от мъжете, дали отрицателен отговор, умрели по-рано от останалите. Чък си помисли: „Леле, Боже, аз съм обречен“. Беше женен от двацет години, либидото му не съвпаднаше с това на съпругата му и тя му отрязваше квитанциите в девет от десетте пъти, когато той поискаше секс. В три часа сутринта той се

събуди с раздираща болка в гърдите. При прегледа на другия ден се оказа, че сърцето му е наред, но Чък знаеше, че нещо трябва да се промени. Защото може би животът му зависеше от това.

Отказът да се прави секс е обичайно за връзките оръжие за контрол или наказание, към което прибегват както мъжете, така и жените. Нагледал съм се на това за тези двайсет и пет години лекарска практика. За съжаление това оръжие е смъртоносно и често убива връзките. След като прочетете тази глава и разберете проучванията, свързани с редовната полова активност и удовлетворение от секса, се надявам, че ще започнете да се отнасяте с уважение към секса в живота си. Ако отказвате да правите секс като начин да накажете партньора си, се надявам да осъзнаете две неща. Първо, актът на физическо въздържание всъщност е нещо лошо за самите вас, тъй като пропускате многобройните му преимущества; и второ, така вие застрашавате здравето на партньора си. Съвсем сериозно. По време на лекциите си често се шегувам, че ако партньорът ви знаеше за тези проучвания, а вие отказвате да правите секс с него/нея, той би могъл да ви съди за опит за убийство. Като чуе това, залата избухва в нервен смях. Има, разбира се, и други причини хората да не правят секс, освен тази, че партньорът им отказва – примерно могат да нямат партньор, да е налице болест, влияеща върху сексуалното желание или изпълнение, или хората да се чувстват неудобно от телата си.

Повечето от обсъжданите тук проучвания, занимаващи се със здравословните преимущества от секса, включват полова активност с партньор. Обаче някои от изследванията са свързани с честотата на оргазмите, която може да се дължи и на мастурбация. Сексуалното удовлетворение или освобождаване посредством мастурбация може да бъде полезно за мозъка. От психиатрична гледна точка това е доста сложен проблем. Мастурбацията може да доведе до освобождаване от напрежението, но при някои уязвими хора може също така да доведе до свръхактивност или пристрастяване.

Лечение: сексът е най-доброто лекарство

ВРЪЗКАТА МЕЖДУ сексуалната активност и физическото здраве е била обект на много проучвания. Потенциалните опасности от сексуална активност, включващи болестите, предавани по полов път и нежеланата бременност, са широко отразени, при това напълно закономерно. Но според някои проучвания, които не са толкова широко отразени, разумната сексуална активност с отговорен партньор подобрява общото добро състояние, като повишава дълголетието, функционирането на имунната система, радостта, търпимостта към болка, както и сексуалното и репродуктивно здраве. Тези проучвания показват, че сексуалната активност може да е предпазна мярка срещу две от водещите причини за смъртността в Съединените Щати – заболявания на сърцето и рак. Следва описание на някои от аспектите на вашето здраве, които могат да се подобрят чрез секса.

Дълголетие

АКО се научите как да подсилите най-големият полов орган в тялото – мозъкът – и да го използвате, за да се свързвате интимно с други хора, може да увеличите продължителността на живота си с някоя и друга година, и навярно да станете по-щастливи. В Съединените щати Алфред Кинси започва сериозните проучвания за сексуалността през 40-те години на миналия век. Според него сексът намалява стреса и хората със удовлетворителен полов живот са по-спокойни, не толкова склонни към насилие и по-малко враждебни. Това се потвърждава от съвременните проучвания, тъй като физическият допир увеличава производството на хормона окситоцин, който засилва доверието и намалява нивата на кортизол – хормона на хроничния стрес. Учени от университета Дюк изследват 252 души в продължение на 25 години, за да определят кои са значимите фактори, влияещи върху продължителността на живота. Три от изследваните фактори са сексуална честота, минало и настоящо задоволство от съвкупението. За мъжете честотата на половите ак-

тове е важна предпоставка за дълголетие. Макар този фактор да не е показателен за дълголетие според жените, онези от тях, които са потвърдили, че в миналото са изпитвали задоволство от акта, са имали по-голяма продължителност на живота. Това проучване потвърждава положителната връзка между половия акт, удоволствието и дълголетие.

Доклад, публикуван в списание „Психосоматична медицина“ през 1976 г. заключава, че неспособността на жените да достигат до оргазъм може да доведе до отрицателно въздействие върху техните сърца. Само 24 % от жените в здравата контролна група потвърдили, че не са удовлетворени сексуално; докато 65 % от жените с инфаркт потвърдили, че имат проблеми със секса. Според това проучване двете най-обичайни причини за неудовлетворение у жените се дължат на импотентност или преждевременна еякулация от страна на съпрузите им. Сексуалното здраве е не просто индивидуален проблем. То влияе както върху удовлетворението и на двете страни, така и на цялостното здравословно състояние.

Едно шведско изследване откри повишен риск от смъртност при мъже, отказали се от полови актове рано в живота си. Проучването се провело сред 400 възрастни мъже и жени. На 70-годишна възраст им направили изследване върху тяхната сексуална активност и с течение на времето ги наблюдавали. Пет години по-късно в процентно съотношение смъртността при мъжете, прекратили сексуалната си активност в по-ранна възраст била значително висока.

Дръзка група изследователи от университета Куин в Белфаст, Ирландия, включила в дългосрочно проучване върху здравето въпрос за сексуалната активност. Авторите изследвали почти хиляда мъже на възраст между 45 и 59 години, живеещи в района на Карпхили, Уелс, като отбелязвали честотата на половите актове всяка седмица и месец. След което разделили мъжете на три групи: висока честота на оргазма (онези, които са правили секс два пъти седмично или повече), средна група и ниска честота на оргазма (онези, съобщили, че са правили секс по-рядко от веднъж месечно). Десет години по-късно мъжете отново били изследвани. Учените открили, че процентът на смъртност по всякаква причина при сек-

суално най-малко активните мъже бил два пъти по-висок от онзи на мъжете от най-активната група. При мъжете от средната група процентът на смъртност бил 1,6 пъти по-висок в сравнение с мъжете от активната група.

При проучвания от подобен тип на човек му идват наум много въпроси. Примерно: „Наистина ли оргазмът е здравословен? Или пък докосването и физическата и емоционална връзка, които идват със съвкупението? Влошеното здраве намалява ли сексуалната активност? Други фактори от рода на депресия, липса на упражнения и употреба на алкохол могат ли да доведат както до лошо здраве, така и до намалена сексуална активност“. Изследователите стигнали до заключението, че стабилността на откритията им останала непоклатима дори след като били отчетени различията във възрастта, общественото положение, пушенето, кръвното налягане и наличието на съществуваща коронарна болест на сърцето при първоначалното интервю с участниците в проучването. Това ни навежда на мисълта, че предпазната роля на сексуалната активност е доста вероятна.

Ирландските изследователи пишат: „Връзката между честотата на оргазмите и смъртността в настоящото проучване е най-малкото – ако не и повече, – по-убедителна за епидемиологичните и биологични доказателства, отколкото много от връзките, с които се занимават други проучвания. Тя заслужава да бъде проучена по-натък също толкова задълбочено. Струва си да се замислим и върху програмите за интервенция, вероятно основаващи се на чудесната кампания „Поне пет пъти дневно“, която се стреми да се увеличи консумацията на плодове и зеленчуци – макар че може да се наложи коригиране на цифровия императив“.

В допълнително проучване от 2001 г. същата изследователска група открива, че ако правим секс три пъти седмично или повече, намаляваме наполовина риска у мъжете от инфаркт или инсулт. Ако някоя фармацевтична компания откриеше лекарство с толкова добри показатели, продуктът им направо щеше да разбие Уолстрийт. Докторът по философия Ша Ейбрахим, съавтор в проучването, подчертава резултатите като казва: „Откритата връзка между честотата на половия акт и смъртността е от значителен обществен

интерес“. Вярна е поговорката, че една ябълка на ден ни предпазва от доктора. Може да се окаже вярно също, че един оргазъм на ден ни пази от патоанатома.

По-малко болнични

ИЗСЛЕДВАНЕ на Института за цялостно проучване на човешката сексуалност, проведено от д-р Тед Макилвена разглежда половия живот на 90 хиляди възрастни американци. Той открива, че сексуално активните хора излизат по-рядко в болнични и се радват повече на живота.

Засилена имунност

СПОРЕД гинеколога д-р Дъдли Чапман оргазмите повишават производството на клетките, които се борят с инфекции до 20 %. Психолози от университета Уилкс в Пенсилвания открили, че студентите с редовна сексуална активност имат 1/3 повишени нива на имуноглобулин А (ИгА), антитяло, което засилва имунната система и помага на организма да се бори с настинки и грип.

Здраво сексуално и репродуктивно поведение

ПРОУЧВАНЕ, НАПРАВЕНО от специалиста по поведенческа ендокринология д-р Уинифред Кътлър показва, че жени, които се съвкупяват с партньор поне веднъж седмично, вероятно имат по-редовен менструален цикъл в сравнение със жени, които не са женени или не правят секс често. При еднополови двойки жените, проявяващи сексуална активност поне три пъти седмично също имат по-редовен цикъл. В своята „White paper for Planned Parenthood“ д-р Кътлър казва, че сексуалното и репродуктивно здраве както при мъжете, така и при жените се влияе от половата им активност. Според нея редовният секс също може да има положително влияние върху репродуктивното здраве. Ето някои примери.

Безплодие. Редовната полова активност може да повлияе върху безплодието. Проучвания върху нередовния менструален цикъл и честотата на половите актове показват, че редовната интимна сексуална активност с партньор действа благоприятно при безплодие като регулира менструалните схеми.

Редовност на менструалния цикъл. Според редица проучвания продължителността на цикъла при жените, които се съвкупяват поне веднъж седмично, е по-редовна в сравнение с продължителността му при жени, които правят спорадичен секс или не са женени.

Облекчение на менструални болки. Осем процента от 1900 жени твърдят, че са мастурбирали в продължение на предишните три месеца, за да облекчат менструалните си болки.

Бременност. Обобщение, основаващо се на 59 изследвания, публикувани между 1950 и 1996 г., заключава, че сексуалната активност по време на бременност не вреди на плода, стига само да няма намесени други рискови фактори като например венерическите болести. Нещо повече – според някои изследователи сексуалната активност по време на бременност може да послужи като предпазна мярка срещу преждевременно раждане, особено по време на третото тримесечие (между 29-та и 36-та седмици). Преждевременното раждане при над 1900 жени – с изключение на онези, които не са могли да правят секс поради лекарска забрана – е било намалено в значителна степен при жените, които са правили секс през последните месеци на бременността си.

Здрава простата. Простатната жлеза произвежда някои от секретите в спермата. Понякога простатата се възпалява и започва да боли (простатит). При необвързаните мъже с простатит над 30 % от по-често мастурбиращите твърдят, че са почувствали значително или умерено подобрение на симптомите. Освен това може да се допусне, че честата еякулация помага при предпазването от хронични небактериални инфекции на простатата.

По-високи нива на хормона на младостта (ДХЕА – дехидроепиандростерон, естроген и тестостерон)

СПОРЕД Д-Р Кътлър жените, които се радват на редовен секс, имат в кръвта си много по-високи нива на естроген, отколкото жените, при които се наблюдава или нередовен секс, или всякаква липса на такъв. Сред преимуществата на естрогена са здрава сърдечно-съдова система, по-ниски нива на лош холестерол и по-високи на добър, засилена здравина на костите и по-гладка кожа. Доказателствата, че естрогенът е от полза за функционирането на мозъка, стават все по-убедителни.

Друг важен хормон, който очевидно се влияе от сексуалната активност, е ДХЕА. Преди оргазъм нивото на ДХЕА скача в тялото няколко пъти по-високо от нормалното. Счита се, че този хормон подобрява мозъчната дейност, балансира имунната система, помага да се поддържат и възстановяват тъканите, подобрява състоянието на кожата; възможно е също да подобрява сърдечно-съдовото ни здраве.

Редовната полова активност води до увеличен тестостерон. Тестостеронът помага за укрепване на костите и мускулите и влияе благотворно върху сърцето и мозъка. При хората с ниски нива на тестостерон рискът от Алцхаймерова болест е два пъти по-висок. Ниските нива на тестостерон се свързват също така и с ниско либидо. Такава връзка може да ни доведе до заключението, че ако не се интересуваме от секс, подлагаме на риск и паметта си.

Потенциално предпазване от рак

ИЗСЛЕДВАНЕ, НАПРАВЕНО от австралиеца Грегъм Джайлс стига до извода, че колкото повече еякулират мъжете на възраст между 20 и 50 години, толкова по-малка е вероятността да развият рак на простатата. В изследване, публикувано в „Британски журнал за международна урология“ се твърди, че мъжете на възраст около 20 години намаляват с една трета вероятността да се разболеят от рак на простатата, ако еякулират повече от пет пъти седмично.

Учените допускат, че сексуалното изразяване може да доведе до намален риск от рак, тъй като се увеличават нивата на окситоцин и ДХЕА, които са свързани с възбуждането и оргазма при мъжете и жените. Изследване, направено през 1989 г. открива, че има връзка между увеличената честота на сексуална активност и по-рядкото разболяване от рак на гърдата сред жени, които никога не са раждали. Изследването обхваща 51 французойки с диагноза „рак на гърдата“, поставена най-много три месеца преди да бъдат интервюирани. Получава се съвпадение по 95 контролни пункта. По-високият риск от рак на гърдата се свързва също и с липсата на сексуален партньор, както и с редки полови актове (които се дефинират като по-малко от веднъж месечно).

По-спокоен сън

ПРОУЧВАНИЯ ПОКАЗВАТ, че оргазмите помагат при облекчаването на някои видове болка. Изследване на Бевърли Уипъл и Бари Коми-сарюк от университета „Рютгерс“ открива, че редовният оргазъм помага на жените да имат по-висок праг на болка, когато страдат от най-различни състояния – вариращи от изкълчване на врата до артрит. Непосредствено преди оргазъм нивата на хормона окситоцин скачат до пет пъти по-високо от обичайното. Това на свой ред освобождава ендорфини, които облекчават болката. Освен това при жените сексът подобрява производството на естроген, който намалява болките от предменструален синдром.

Изследването на д-р Уипъл определя, че женската G-точка – вагиналният „ключ“ за възбудата у жените – се намира на предната вътрешна стена на вагината, срещу клитора. Доказва се, че нежният натиск в тази област увеличава прага на болка с до 40 % и че по време на оргазъм жените са в състояние да понесат до 110 % повече болка. За да разбере това откритие, д-р Уипъл прави изследване с помощта на мозъчно-образна диагностика и установява, че по време на върховната възбуда се активира центърът за потискане на болка, скрит дълбоко в мозъка. Сигнали от тази част на мозъка по-

дават команди на тялото да започне да освобождава ендорфини и кортикостероиди. Тези химикали помагат за временното притъпяване на болка, породена от най-различни причини. Освен това активирането на тази част има успокоителен ефект и може да намали раздразнението. За повече подробности, свързани със G-точката, вижте девети урок.

Облекчение от мигрена

НЯКОИ ПРОУЧВАНИЯ предлагат, щом чуete партньорката ви да казва: „Не тази вечер, скъпи, боли ме главата“, да ѝ помогнете с любовен танц под завивките. Изследване на учени от Медицинския факултет на Университета на Северен Илинойс открива, че получаването на оргазъм помага да се облекчи болката от мигрена. От 52-ма души, страдащи от мигрена, 16 твърдят, че са почувствали значително облекчение след оргазъм, а други 8 – че главоболието им е напълно изчезнало. От 2001 г. няколко изследвания на казуси потвърждават, че оргазмът наистина помага за облекчаване на болката. Предишно проучване на 83 жени с мигренозно главоболие показва, че при повече от половината от тях оргазмът води поне до някакво облекчение. За разлика от предписаните лекарства, оргазмът не е сигурно средство за облекчаване от мигренозни болки, но е вярно, че действа много по-бързо, по-евтин е, има по-малко странични ефекти и е по-забавен.

Лечение на депресия

ОРГАЗМИТЕ МОГАТ да повлияят и върху депресията. Те предизвикват интензивна повишена активност в дълбоките лимбични части на мозъка, които се успокояват след секс. Антидепресантите също успокояват активността в лимбичните части на мозъка. Хората, които упражняват редовна сексуална активност по-рядко страдат от депресия и честотата на оргазмите може да е една от причините

за това. Когато мъжът получи оргазъм, в лимбичната му система се активира една част, наречена мезо-диенцефалична точка. Известно е, че клетките в тази област произвеждат някои от споменатите вече химикали на удоволствието. Същевременно учени установиха, че центърът на страха в мозъка – амигдала – става по-пасивен в мъжкия мозък по време на секс. Същата част отговаря и за бдителността, затова на животните и хората им е нужно да изключат тази област, за да не се разсейват по време на секс. Успокояването на центъра на страха помага на чувството за обвързаност при мъжа. Простагландините, мастни киселини от състава на спермата, се поглъщат от вагината и вероятно са от значение за промяната на женските хормони и настроения. Според едно проучване при жени, които правят орален секс на партньорите си, вероятността да страдат от преекламписия – състояние, което предизвиква опасно повишаване на кръвното налягане при жените по време на бременност – е по-слаба

Дори може да се окаже, че мъжкият оргазъм е полезен за жените, защото според едно проучване спермата може да намали депресията у жените. Гордън Галъп, психолог в Стейт Юнивърсити, Ню Йорк, е начело на екип изследователи, които откриват, че жените, чиито партньори не използват презервативи, се поддават по-трудно на депресия в сравнение с онези, които правят секс с партньора си с презерватив. Една от възможните теории е, че хормонът простагландин, който се намира в спермата, може да се поглъща от женския генитален тракт, като по този начин влияе върху промяната на женските хормони.

Друго изследване показва, че високата сексуална активност води до по-слаб риск от самоубийство и поява на депресия. Канадско изследване, занимаващо се с връзката между сексуалността и умственото здраве установява, че при безбрачието се отчитат високи показатели по отношение на индексите на депресия и самоубийство.