

A szex élettani hatásai: 1 ÷ 10

1. A szex gyógyító ereje

Milyen hatást gyakorolt a szervezetre a szex?

Szeretkezés közben és után, az idegrendszer aktív működésbe lendül, melynek hatására a szervezet dopamint és szerotonint választ ki. Ezek serkentik a vérkeringést, az agy működését és az eufória állapotát is kiváltják, ettől sokkal boldogabbak leszünk.

A szex stresszoldó, feszültségoldó hatása is bizonyított, mivel segít megszüntetni az idegi-, a pszichológiai és az izom feszültségeket, mely az orgazmus pillanatában felszabaduló endorfin számlájára írható. Bizarrul hangzik, de fájdalomcsillapítóként is működik, mivel az orgazmus pillanatában a fájdalomküszöb átalakul és a tűréshatár több mint 70%-kal megemelkedik.

Fokozza a vérkeringést, mivel megnövekszik a vérbőség, különösen az erogén zónák tájékán. A szex nyugtató és altató hatása szintén az endorfinnak köszönhető, sőt a bulimiára való hajlamot is csökkenti.

A túlsúllyal küszködők akár naponta többször is gyakorolhatják a lepedőakrobatikát, mivel egy 30 perces együttlét alatt, akár 300 kalóriától is megszabadulhatnak.

Szervezetünknek szüksége van a pozitív stresszre, az adrenalinra és a cortisolra, mely megvédi szervezetünket a depressziótól is. Kevesen tudják, hogy a pajzsmirigy működését is kiegyensúlyozza. Bizonyított: ha a pajzsmirigy alul működik, akkor a libidó is csökken.

Frissíti a vért, ezért a bőr vérellátása is javul, hidratálja és feszesé teszi azt. Szabályozza a menstruációt és kedvező hatással van a termékenységre is.

Karbantartja a memóriát. Egy amerikai tanulmányból kiderült, hogy a tanulás közben végzett önkielégítés kedvezően befolyásolja a koncentrációs képességet, és az orgazmus során felszabaduló energia ösztönzőleg hat a siker utáni vágyra.

Kiváló szívornáztató módszer, mivel az előjáték során a szívritmus megemelkedik 100-160-ra, így az orgazmus során a pulzusszám elérheti akár a 110-180-as értéket is.

2. A rendszeres szex előnyei

2017. június 30. 12:04

Nemcsak kellemes, de még egészséges is - a szex nem csupán az immunrendszerünkre van jó hatással, hanem az életünket is meghosszabbíthatja.

A Coventry Egyetem legutóbbi tanulmánya szerint a rendszeres szexuális élet idős korban **jobb mentális állapotot** eredményez. A kutatók úgy találták, hogy akik sűrűn szexelnek, jobban teljesítettek a felmérés során azokban a tesztekben, ahol a verbális folyékonyt és a vizuális észlelést vizsgálták.

Ezeket a nem elhanyagolható előnyökön kívül azonban további egészségügyi haszna is van még a rendszeres összebújásnak.

Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy a hosszú ideje együtt élő párok kapcsolata minden bizonnyal harmonikus. Pedig nagyon sokan úgy élnek mérgező kapcsolatban, hogy még saját maguk sem tudnak róla.

Jobb lesz a hangulatunk

A szex során és az orgazmus hatására nagy adag [endorfin](#) szabadul fel a szervezetünkben, amelyet kevésbé tudományos néven boldogsághormonnak is szoktak nevezni. Az endorfinnak fontos szerepe van, ez a hormon ugyanis **elengedhetetlen az idegrendszerünk hatékony működéséhez, jó közérzetünkhöz, na meg a boldogságérzethez**. Ráadásul még az immunrendszerünket is erősíti, lassítja az öregedést, és csökkenti a stresszt.

Jót tesz a szívünknek

A belfasti Queens Egyetem tanulmánya szerint ha hetente legalább háromszor összebújunk partnerünkkel, **felére csökkenthetjük a szívroham vagy a [stroke](#) kockázatát**. A tanulmány írói azt is megjegyezték, hogy téves az elképzelés, miszerint a férfiak a szexuális együttlét alatt jobban ki lennének téve a szívroham kockázatának. Ezt erősítette meg Peter Weisberg professzor is, a British Heart Foundation orvos-igazgatója, mikor elmondta, hogy nincs bizonyíték arra, hogy a rendszeresen szexelő, 40-es, 50-es éveikben lévő vagy idősebb férfiaknál fokozott lenne a szívroham kockázata.

A szex nemcsak kellemes, de még egészséges is

"Ami a szívet illeti, a szex csak a testmozgás egy formája" - mondja Dr. Graham Jackson, a Guy's & St Thomas Kórház kardiológusa. Fizikai értelemben nagyjából egy mérföldes sétának vagy egy fel-lelépcsőzésnek felel meg. Ha ezekhez a tevékenységekhez elég fittek vagyunk, akkor a szexnek sincs nagyobb kockázata."

Erősíti az immunrendszerünk

Ha legalább hetente egyszer vagy kétszer szexelünk, **ellenállóbb lesz az immunrendszerünk a megfázással vagy az influenzával szemben.** A heti rendszeres szex ugyanis megnöveli az A immunglobulin (IgA) szintet a szervezetünkben, amely antitest a különböző vírusok és más fertőzések ellen véd.

Meghosszabbítja az életünket

A szex és a hosszú élet kapcsolatáról szóló egyik legátfogóbb tanulmány szerint azoknál, akik kevesebb, mint havi egy alkalommal szexelnek, **kétszer akkora a [korai halál](#) rizikója, mint azoknál, akik hetente kétszer élnek nemi életet.**

"A szexuális aktivitás védi a férfiak egészségét" - mondja Dr. Brewer. "Ez összefüggésbe hozható a DHE nevé nemi hormonnal, amely a mellékvesében termelődik, és amely a többi hormon - úgy mint az ösztrogén, a tesztoszteron és a progeszteron - építőkövéként funkcionál. A DHEA-t a fiatalság forrásaként is szokták emlegetni. A DHEA szintje orgazmus előtt a normális szint háromszorosára emelkedik, és úgy véljük, a rendszeres szex ilyen módon tudja meghosszabbítani az életet."

Növeli a termékenységet

Igen elterjedt tévhit a termékenységgel kapcsolatban, hogy minél kevesebbszer ejakulál egy férfi, annál mozgékonyabbak lesznek a spermái, és annál biztosabb a petesejt megtermékenyítése. A Midlands Termékenységi Központ orvos-igazgatója, Dr. Gillian Lockwood cáfolja ezeket a híreszteléseket: "Hacsak nem olyan férfiról van szó, akinek alacsony a spermiumszáma, általánosságban elmondható, hogy **minél gyakoribb a szex, annál jobb minőségű a spermium is.**"

Ausztrál kutatók azt is kimutatták, hogy a napi rendszeres ejakuláció 12 százalékkal csökkentheti a DNS-károsodott spermiumok számát a termékenységi problémával küzdő férfiaknál.

Forrás: [Daily Mail](#)

3. A kevés szex hatása a testre

2017. augusztus 17.

Nincs mese, szexelni kell - akár partnerünkkel, akár saját magunkkal. Ha másért nem, a hüvely egészsége érdekében.

A legtöbb nő életének egy szakaszában megtapasztalja a [vaginális atrofia](#), azaz a hüvelyszárazság kellemetlenségeit, úgy mint a hüvelyviszketést, az égő érzést, a vizeletürítési nehézséget vagy éppen a szexuális aktus közben fellépő fájdalmat.

Dr. Louise Mazanti, londoni szexuálterapeuta szerint azonban **a rendszeres orgazmus segítheti megőrizni a hüvelyi szövet egészségét**, amely ezáltal kevésbé lesz fogékony a gyulladásokra és elkerülhető az is, hogy szárazzá váljon. A szex és a maszturbálás

ugyanis javítja az intim területek véráramlását, ami által több oxigén jut a hüvelybe, ez pedig erősíti a szöveteket - tette hozzá. Dr. Mazanti szerint az intim pillanatok a nők mentális egészségére is jó hatással vannak.

Jó kapcsolat - magunkkal is

"Nagyon fontos, hogy egészséges legyen a szexuális életünk a partnerünkkel vagy akár saját magunkkal. Gyakran hallok pácienseimtől, hogy szexuális életük a nullával egyenlő, mivel nincs kivel csinálniuk. Én azt mondom, akkor **legyen szexuális kapcsolatunk saját magunkkal**" - nyilatkozta a szexuálterapeuta.

A hüvely szövetének véráramlása, valamint rugalmasságának fokozása érdekében Dr. Mazanti azt tanácsolja a nőknek hogy **rendszeresen éljenek szexuális életet, vagy legalább [maszturbáljanak](#)**. A fokozott véráramlás következtében ugyanis több oxigén jut a nemi szervekbe, ami segít megszüntetni a hüvely szárazságát.

Orgazmussal a mentális egészségért

De nemcsak testi, hanem mentális egészségünkre is jó hatással lehet a rendszeres szex, pontosabban a rendszeres orgazmus. Csökkenti ugyanis a depresszió kockázatát, és növeli a nők szexuális önbecsülését. Mindez abból a júliusban készült kutatásból derült ki, amelyben arra is rávilágítottak, hogy a **rendszeres heti szex lassíthatja a nők öregedését** még akkor is, ha nincs közben orgazmusuk.

A Kaliforniai Egyetem kutatói úgy találták, hogy a szexuális aktivitás növeli a nők szervezetében a [telomerek](#) hosszát. A telomerek őrzik a DNS épségét, és ha ezeknek a telomerek a hosszát sikerül megnövelni, akkor ez hosszabb élettartamhoz és jobb egészségi állapothoz vezet. A rendszeres szextől pedig a női telomerek meghosszabbodnak, függetlenül attól, hogy szexuálisan elégedettek-e a nők a kapcsolatukban.

Forrás: [Daily Mail](#)

4. A szexhiány 7 káros egészségügyi és lélektani hatása

2018. szeptember 22.

Egy csomó oka lehet annak, ha csökken a libidó. Veszekedés, stresszes meló, utazás, sőt a gyógyszerek között is akad nem egy vágygyilkos. Miközben mindenáron igyekszel figyelni, hogy jól egyél, rendszeresen sportolj és eleget pihenj, lehet, hogy megfeledekezel arról, hogy a szex legalább ennyire alapvető szükséglet.

A bajt általában akkor vesszük csak észre, ha hangulatunk, kapcsolatunk vagy egészségünk [megy rá](#) a hiányra. A [Prevention.com](#) segítségével most bemutatjuk, milyen káros hatásai lehetnek a szexhiánynak.

Kimerültség és stressz

A szex az egyik legjobb módja, hogy kiereszd a gőzt. [Klinikailag igazolt](#), hogy a szex nélkül élők stresszesebbek, féltékenyebbek, feszültebbek, mint azok, akik legalább heti egy alkalommal szexelnek. Hogy miért? Mert szex közben a tested boldogsághormonokat is termel, és ezek nagyon sokat tudnak segíteni a stresszkezelésben, továbbá erősítik az önbizalmat és segítenek az izmok ellazításában is. Az sem lehet kifogás, hogy éppen nincs kivel összebújni, hiszen nemcsak a páros gyakorlatok, de a [maszturbáció](#) is oldja ám a feszültséget.

Gyengülő immunrendszer

Igaz, hogy ha redukálod a szexet, egy-két fertőzést megúszhatsz, de ezzel megfosztod magad attól az immunerősítő hatástól is, amit a rendszeres hancúrok jelentenek. Egy 2004-es [vizsgálatban](#) egész megdöbbentő számadat jött ki ezzel kapcsolatban: azoknak a szervezetében, akik rendszeres szexuális életet éltek, 30 százalékkal több A-immunsejt termelődött, mint azokéban, akik csak ritkán, vagy sosem hódoltak a testi élvezeteknek. A kevesebb immunsejt pedig könnyebb megbetegedést jelent.

Párkapcsolati konfliktusok

Ha egy kapcsolatban/házasságban nincs szex, az csökkenő önbecsüléshez, féltékenységhez és a kötődést serkentő hormonok szintjének zuhanásához vezethet - írja Les Parrot pszichológus. Ha keveset vagytok együtt, könnyen gyanakodni kezdhetsz partneredre, hátha máshol keresi a boldogságot, és ez bizony a köztetek lévő bizalmat is alááshatja.

Persze ez nem jelenti azt, hogy csak a szexszel tarkított [kapcsolat](#) lehet [boldog](#). A kötődést érintésekkel, szavakkal és az intimitás egyéb formáival is kifejezhetjük, és így akkor is elégedettek lehetünk, ha az ágyban nem demonstráljuk az összetartozást. Mindenesetre jobb, ha nem hanyagoljuk érzelmeink kifejezésének ezt a módját sem.

Nehezebben jössz hangulatba

A szexben nagyon gyorsan ki lehet jönni a gyakorlatból, de a jó hír az, hogy egy kis erőfeszítéssel ismét formába hozható a szexuális élet. Örögi kör: a kevesebb szex csökkenő intimitáshoz vezet, ennek a hiánya pedig tovább [csökkenti a vágyat](#). Ellenben a [jó szex hatására legközelebb is](#) szívesebben állsz kötélnek. Vagyis a több szexhez vezető út első lépése a szex. A tested is biztosan jobban reagál, ha be van járva, hiszen a szex segít a

medencefenék izmainak fitten tartásában, a vérkeringés serkentésében és a hüvelyfal nedvességének [megőrzésében](#).

Elvékonyodhat a hüvelyfal

A [menopauza](#) során a szervezet ösztrogéntermelése lecsökken, ez pedig vaginális sorvadáshoz, vagyis a hüvelyfal szárazságához és [elvékonyodásához](#) vezethet. Ha nem élsz szexuális életet, a dolog még rosszabb, mert a szex közben felpezsdülő vérkeringés segítene a rugalmasság megőrzésében és a nedvesség fenntartásában.

Nőhet a prosztatatarák kockázata

A gyakori ejakuláció segít, hogy a prosztatában felgyűlő, és később esetleg tumor kialakulásához vezető anyagok kiürüljenek a szervezetből. Egy [tanulmány](#) szerint a havi 21, vagy ennél több alkalommal ejakulálónál szignifikánsan csökken a prosztatatarák kialakulásának kockázata.

Merevedési zavarok

A csak ritkán szexelő férfiaknál kétszer nagyobb esélye van a merevedési zavarok kialakulásának, mint azoknál, akik rendszeresen odateszik magukat, [publikálták nemrégiben](#). Szakértők szerint kicsit az edzésez hasonlatos ez a dolog: a péniszt körülvevő izmokat is muszáj edzeni, ha azt szeretnénk, hogy jó kondiban maradjanak.

Keress, találg, teremts alkalmat tehát a rendszeres és kielégítő szexre. Nem csak vonzóbb, de egészségesebb és [boldogabb is](#) leszel tőle.

5. 15 érv a szex mellett

2018.03.16.

1. Erősíti az immunrendszert

A nemi aktivitás egészségesebb életet feltételez. Azok ugyanis, akik rendszeresen élnek nemi életet, ellenállóbbak a különböző vírusokkal, például az influenzával szemben – állítják a tengerentúli kutatók. A jelenséget azzal magyarázzák, hogy a heti legalább egy-két alkalommal szeretkezők szervezetében akár 30 százalékkal több ellenanyagot lehet kimutatni, mint a szex iránt kevésbé érdeklődők körében. Szervezetünkben már heti egy-két szeretkezéstől megnő az immunoglobulin A antitestek aránya, ezáltal hatékonyabban tud működni az immunrendszer.

2. Fájdalomcsillapító. A szexuális együttlét a fájdalmak legyőzését is elősegíti. A közvetlenül az orgazmus előtti és utáni felemelő érzést az oxitocin hormonnak köszönhetjük, mely endorfint szabadít fel a szervezetben, és ezáltal csökkenti testünk fájdalomérzetét. Közvetlenül orgazmus előtt a szervezetben lévő oxitocin szintje a normális érték ötszörösére nő, így a fájdalomküszöb akár 70 százalékkal is megemelkedhet. A csúcsponton egy erősebb

csípést észre sem veszel, ugyanennek az ingernek a hatására, „normális” állapotban biztosan felülvölnél A szex így enyhíti a fejfájást és az ízületi gyulladások okozta fájdalmakat.

3. Ellazít, és jó alvást biztosít

Ha kellemes érintés éri a bőröd bizonyos pontját, az érzés az idegvégződéseken át eljut az agyba, onnan pedig az izomrendszerbe, ahol elernyeszti az izmokat, és felszabadítja őket a feszültségtől. A szeretkezés során felszabaduló endorfin és oxitocin hormonoknak köszönhetően békés nyugalom árad szét a testedben, Ez a férfiaknál magömlést, a nőknél méhösszehúzódást okoz, és az orgazmus mellett az elernyedtt állapot kialakulását is segíti amiktől könnyebben álomba merülsz. A férfiak rendszerint el is alszanak néhány perccel az aktus után, de a hölgyek esetében is megfigyelhető, hogy ilyenkor könnyebben jön álom a szemükre.

4. Fokozza a vérkeringést

Szex közben szerveink vérbősége megnő, különösen az erogén zónák tájékán. Az artériák ilyenkor kicsit összeszűkülnek, ám az élvezet pillanatában kitágulnak, ez az „értorna” az, ami a keringési rendszert is karbantartja. A szex pozitív hatással van a szív- és érrendszer egészére. Egy néhány évvel ezelőtt végzett kutatás kimutatta, hogy azon férfiak, akik hetente háromszor szeretkeznek, akár a felére csökkenthetik a trombózis és az infarktus veszélyét.

5. Jó hatással van a pajzsmirigyre

A pajzsmirigy egészségéért az agyalapi mirigy felelős, amelynek működése orgazmus közben a hormonok hatására felélénkül. Így az élvezet tetőfokán az agyalapi mirigy ingere következtében a pajzsmirigy is lubickol a kiegyensúlyozottság érzésében.

6. Szébbé teszi a bőrt

A bőr zsírosodásáért és a pattanásokért elsősorban a tesztoszteron (férfi hormon) tehető felelőssé, míg ezek kialakulását az ösztrogén (női hormon) gátolja. Mivel a kielégítő szex elősegíti a hormonok egyensúlyát, a jótékony hatást a bőrünkön is felfedezhetjük.

7. Növeli a mellek méretét

Bár ez kizárólag az izgalmi állapot időszakára vonatkozik, azért mindenképp előnyös! Szex közben a vérbőség fokozódásával a mell akár huszonöt százalékkal is megduzzadhat, érzékenysége pedig tízszeresére növekedhet.

8. Szabályozza a menstruációt

A nem kielégítő szexuális élet gyakori következménye a túl rövid vagy a túl hosszú, illetve a kimaradozó havi vérzés. Ezzel szemben a gyakori és élvezetes szex hatására a menstruáció is szabályossá válik, a megemelkedett ösztrogénszint pedig mérsékelheti a premenstruációs szindróma kellemetlen tüneteit.

9. Kedvezően hat a termékenységre

Ha intenzív érzelmi hatás (például nagyon erős orgazmus) éri az agyalapi mirigyét, egy cikluson belül második ovuláció is bekövetkezhet, ez pedig növeli a teherbeesés esélyét.

10. Erősíti az altestet

Aki gyakran vagy hosszú ideig szeretkezik, alaposan megdolgoztatja az alhasi izmait. Emellett erősíti a rekeszizmait is, mivel ezek a légzés gyorsulásának hatására gyakrabban és intenzívebben húzódnak össze.

11. Gyorsítja a bélműködést

A szeretkezés során az alhasi összehúzódások olyan hatással vannak a szervezetre, akár egy kiadós masszírozás. Ez átjárja az egész testet, nemcsak kívül, hanem belül is, ezáltal pedig fokozza a bélműködést.

12. Segíti a fogyókúrát

Egy élénk, egyórás ágyjelenet kb. 200 kalóriát éget el, nagyjából annyit, mint 15 percnyi futás.

13. Edzi az izmokat

A „fizikai munka” következtében fokozódik a vérkeringés, így több oxigén jut az izmokhoz, ennek hatására pedig formálódhatunk is.

14. Megfiatalít

Minden egyes orgazmussal öregedésgátló hormonok szabadulnak fel, amelyek frissen és egészségesen tartják a bőrt, kisimítják az apró ráncokat, javítják az érzékszervek állapotát és antidepresszáns hatásúak.

15. Boldogabbá tesz

A szerotonin és a dopamin nevű hormonoknak köszönhető a szeretkezés után érezhető eufória. Ezek doppingolják az agyat és fokozzák a vérkeringést, előidézve a „nagyon jól érzem magam” állapotát.

A stressz és a depresszió ellenszere

A szex a stressz feloldásának kiemelten hatásos eszköze. A szerelmes együttlét során felszabaduló energia ugyanis segít legyőzni a rossz hangulatot, és eltereli a figyelmet a mindennapi gondokról. Csökkenti a magas vérnyomást és az ingerültséget, ugyanakkor pozitív energiákkal tölt fel. Így nemcsak a stressz ellenszere, de segít megakadályozni a depresszió kialakulását is.

Vigyáz a vonalainkra

A szex az egyik legkellemesebb edzésprogram, hiszen a legélvezetesebb módon szabadulhatunk meg a felesleges kalóriáktól. Szakértők szerint egy félórás nemi aktus alatt képesek vagyunk annyi energiát elégetni, mint 2 kilométer futás során. Szerelmi tornánk közben minden alapvető izmunkat megmozgatjuk a combon, a hason és a csípőn. Ugyanakkor az edzésekhez hasonlóan itt is fontos, hogy pótoljuk az elvesztett folyadékmennyiséget.

Fiatalít

A rendszeres és kiegyensúlyozott szexuális életet élőknek a bőre és a haja is egészségesebb és szebb. Ez elsősorban a szex közben keletkező ösztrogénnek köszönhető. Ez a hormon a bőrt feszesebbé és ragyogóbbá, a haját pedig erősebbé és fényesebbé teszi.

Karbantartja az idegeket

Arra ugyan nincs bizonyíték, hogy a szex hiánya határozottan ártalmas lenne az egészségre, tapasztalat szerint a nőknél mégis gyakran okoz kellemetlen tüneteket. Levertséggel, pszichés

feszültséggel és enyhe depressziós panaszokkal sokan fordulnak orvoshoz – és általában utóbb kiderül: a szex hiánya miatt.

Lehet túlzásba vinni?

A választ illetően nem egyezik meg a kutatók véleménye, a legtöbben mégis egyetértenek abban, hogy a nőknél sokkal kevésbé áll fenn a “túl sok” veszélye. Ezzel együtt is mindkét nemnél előfordulhat, hogy a túlzottan gyakori és heves nemi együttlétek felsértik a nemi szervek érzékeny hámfelületét. Az ilyen sérülések akár komolyabb egészségügyi problémákhoz is vezethetnek. Mindazonáltal számos helyzetben tanácsos visszafogni a szexuális étvágyat. Az előrehaladott terhesség időszakában, valamint krónikus betegségek, például szívelégtelenségben szenvedők esetén a kevesebb gyakran több lehet.

6. A szex erősen javítja a memóriát

[vik](#)

2019.01.01.

Egy ideje tudjuk, milyen [kellemetlen mellékhatásokkal](#) járhat, ha nem élünk rendszeres szexuális életet, most azonban már azt is kutatások bizonyítják, hogy ha élünk, az bizony remek hatással lesz az egészségünkre.

Ez történik a testünkkel, ha leállunk a szexszel

Higgye el, tényleg nem érdemes az önmegtartóztatás mellett dönteni.

Egy nemrégiben elkészült tanulmány most éppen azt állítja, hogy a szex nemcsak kiváló szórakozási lehetőség, hanem erősen javíthatja a memóriánkat is.

Az emberi emlékek igen törékenyek, sőt, gyakran az agyunk is szórakozik velünk, és olyan emlékeket költ a régiék mellé, amelyek valójában meg sem történtek. Az idő előrehaladtával meg csak simán elfelejtünk dolgokat, ami ijesztő lehet, hiszen akár komoly betegség, például Alzheimer-kór is húzódhat a háttérben. Nem véletlen tehát, hogy a kutatók egyre többet akarnak tudni arról, hogyan stimulálható az agy, és milyen módszerek alkalmasak leginkább a memória javítására. Egy 2010-es tanulmány már rávilágított, hogy a szexuális aktivitás elősegítheti az agysejtek növekedését a hippocampusban (a memóriához kapcsolódó területeken), most azonban még pontosabb képet kaphatunk a memória és a szex közötti összefüggések feltárásával.

Az Archives of Sexual Behavior nevű szakfolyóiratban [megjelent tanulmány](#) ugyanis azt pedzegeti, hogy a szex igen sokat segíthet a memória felturbózásában. A kutatást az ausztráliai Wollongong Egyetemen végezték, Mark Allen vezetésével, aki több mint hatezer, 50 év feletti ember adatait vizsgálta meg az étrendjükéről, egészségükről, jólétükről és a társadalmi-gazdasági helyzetükről leszűrt információk alapján. Ezeknek a személyeknek

néhány memóriafeladat elvégzése után a fentiek mellett arra is választ kellett adniuk, hogy milyen gyakran élnek szexuális életet. Két év után a tesztet megismételték.

AZ EREDMÉNYEK AZT MUTATTÁK, HOGY A FOKOZOTTABB SZEXUÁLIS AKTIVITÁS (BELEÉRTVE A CSÓKOLÓZÁST ÉS A JELENTŐS ÉRZELMI KÖZELSÉGET) JOBB EMLÉKEZŐKÉPESSÉGET VON MAGA UTÁN.

Ráadásul, minél idősebb volt az alany, annál látványosabbnak bizonyult ez a hatás. Ugyanakkor a tesztek között eltelt két év alatt megfigyelhető volt némi memóriavesztés, ezért arra jutottak, hogy a szexuális aktivitás inkább csak a rövidtávú memóriának kedvez.

Noha ez a kutatás sem áll még a legbiztosabb lábakon, az mégis tényként kezelhető, hogy a szex számos hosszú és rövid távú kognitív előnyökkel jár, tehát szexeljen mindenki, ameddig csak bír, ártani biztos, hogy nem fog vele. De emlékezni rá biztosan.

7. Hogyan változik a szexuális teljesítmény és libidó a kor előrehaladtával?

2017. augusztus 11.

Mi is az a libidó?

A [libidó](#) a szexualitás utáni vágy. Minél magasabb egy férfi libidója, annál magasabb szexuális teljesítményre képes. Annál többször és jobban kívánja a szexet. Jellemzően fiatal korban a legmagasabb és idős korban a szexuális vágy már jóval mérsékeltebb. A libidó kvázi a nemi vágy szinonimája. A libidó latinul vágyat jelent.

Mitől függ a férfi libidója?

A férfi szexuális teljesítménye egy soktényezős képlet, amiben szerepet játszik a hormonháztartás, főleg a tesztoszteronszint, az érrendszer állapota, az idegrendszer és az agy. Igen, az agy... A nagykéreg és a limbikus rendszer, ami szabályozza a libidót és a szexuális teljesítőképességet, ezért van, hogy fiatalabb korban már a szexről való ábrándozás is kiválthat szexuális izgalmat és akár orgazmust is.

A nagykéreg az agynak az a része, ami a magasabb funkciókért, mint memóriáért vagy éppen a szexuális izgalomért felelős. A limbikus rendszer része a talamusz, hipotalamusz, hippokampusz és az amigdala. Ezek felelnek az érzelmekért, versengésért vagy éppen a libidóért és a szexuális vágyért.

A libidó és tesztoszteronszint

A szexuális vágyra és ezáltal a szexuális teljesítményre a tesztoszteron az egyik legnagyobb hatással lévő tényező. A tesztoszteron a herékben termelődik és a szexualitáson kívül más tényezőkért is felel.

- Tesztoszteron szerepe:
- Csontsűrűség és erősség
- Izomtömeg növelése
- A férfi nemi szerv kifejlődése és működése
- Spermiumok képzése
- Mély férfias hang kialakulása
- Testszőrzet kialakulása
- Vörösvérsejt termelés

Ezért is vonzódnak jobban a nők egy izmos, mélyebb hangú férfihoz, aki nem holtápadt, mert arra számítanak, hogy magasabb lesz a libidója. Ez természetesen nem egy tudatos választás, csak ösztönből kalkulálnak a magasabb szexuális teljesítménnyel.

A férfi hormonszintjének szakaszai

A férfi különböző életszakaszaiban más – más tesztoszteron szinttel és libidóval rendelkezik. Fiú csecsemőknél a 6. hétnél egy tesztoszteron robbanás figyelhető meg. Egy 5 hónapos csecsemő tesztoszteronszintje megegyezik egy huszonéves felnőttével. Azonban a pubertásig ez csökkenésnek indul.

A pubertás idején, a 12. életév betöltésekor növekedésnek indul újra a tesztoszteron termelődése, mely 17-18 éves korig nő. Ekkor kezdenek el a fiúk mutálni, vagy eddig a korig nő a pénisz mérete is.

A pubertáskor jellemzői:

1. [Pénisz](#) és a herék növekednek
2. Elkezdődik a [spermiumok előállítása](#), 12 éves korban már általában van megömlése egy „férfinak”
3. Erekciónak számának növekedése és az [ejakuláció](#) megjelenése
4. Borosta, szakáll, testszőrzet ekkor jelenik meg a tesztoszteron hatására
5. Libidó ekkor erősödik meg, ekkor alakul ki a nemi vágy és az igény az ellenkező nemmel való nemi kapcsolat kialakítására
6. Mutálás és hangszálak megerősödése

Milyen hormonok szabályozzák a szexuális teljesítményt és vágyat?

A libidó az alábbi 4 hormonon múlik, melyek kölcsönhatásban vannak egymással és nagyban befolyásolja őket a genetika, a táplálkozás, az életmód és a kor.

1. GNRH (gonadotrop releasing hormon)

A GNRH a hipotalamuszban termelődik és ez szabályozza az LH és az FSH hormonok szintetizálódását.

2. LH (luteinizáló hormon)

A GNRH hatására termelődik az agyalapi mirigyben és a here Leydig sejtjeit stimulálja, hogy tesztoszteront termeljenek.

3. FSH (follikulus stimuláló hormon)

Az FSH is az agyalapi mirigyben termelődik és a tesztoszteronnal együtt a here Leydig sejtjeit stimulálja és a spermák képződését szabályozza.

4. Tesztoszteron

A legfontosabb nemi hormon, melyet LH-hormon hatására a here Leydig sejtjei termelnek. Hatással van a kedvre, izomerőre és izomtömegre, a szexuális vágyra és teljesítményre, a csontok állapotára és a nemi jellegre is.

Szexuális teljesítmény és kor összefüggése

Az idő előrehaladtával csökken a szabad tesztoszteron mennyisége a vérben és ezáltal a szexuális teljesítmény is. 20-30 éves kor után enyhe hanyatlásnak indul, míg 40 felett már érezhetően kisebb a férfiak szexuális teljesítménye.

Edzés és szexuális teljesítmény kapcsolata

A rendszeres testmozgás és állóképesség javító sportok hatására növekszik a paraszimpatikus idegrendszer tónusa. Az idegrendszeri hatásokon túl a mozgás fokozza a vérkeringést, növeli a shear-stresszt, ez pedig megnöveli az erek tágulékonyágát, az erek belhártyájában több nitrogén-monoxid termelődik. A rendszeres testmozgás emiatt gyakorlatilag természetes Viagraként hat.

Mi az ami nap, mint nap rontja a tesztoszteron szinted és ezáltal a szexuális teljesítményed?

1. A mindennapi stressz a tesztoszteron szint legfőbb ellensége.
2. A transzszírok is nagyban rontják a szexuális teljesítményt, amik szinte minden gyorsételben megtalálhatóak.
3. Dohányzás
4. Alkohol és éjszakázás
5. Aszpirin
6. Túledzés (meglepő módon az edzés tesztoszteron szint növelő, de a túledzés pont ellentétes hatást fejt ki és ront a szexuális teljesítményen is)

Milyen természetes szexuális teljesítménynövelők léteznek?

Számos természetes szexuális teljesítmény növelő étel létezik, mint a petrezselyem, ginzeng, maca por, damiana tea, muira puama, gyömbér vagy a méltán népszerű tribulus terrestris, azaz a királydinnye. Például a fokhagyma is rendkívül kedvezően hat a libidóra, a tesztoszteron szint növelésén keresztül. (egész pontosan a luteinizáló hormon, azaz az LH-hormon szintetizálását optimalizálja, mely a tesztoszteron termelődést szabályozza)

Az időskori libidócsökkenés tünetei

Idősebb korban a férfiak ritkábban és kevésbé kívánják a szexet és a szexuális teljesítményük is csökken.

A csökkent időskori libidó tünetei (ez nem egyenlő a merevedési zavarral):

1. Lassabban érik el a merevedést
2. A vérerek állapota leromlik, így a merevedés keménysége/minősége gyengül
3. Ejakuláció után több időbe telik egy újabb merevedés elérése (elnyúlik az úgynevezett pihenőidő)

Libidó a különböző napszakokban

A libidó elsősorban a tesztoszteron szint állapotától függ. Ez reggel a legmagasabb, ezért reggel a legaktívabbak a férfiak szexuális téren. A reggeli merevedés is a reggeli tesztoszteron csúcsponttal köthető össze.

Mikor szűnik meg teljesen a libidó?

Soha. Az idő előrehaladtával csökken, de sosem lesz nulla. Az időskori impotencia oka többnyire a cukorbetegség, elhasználódott érrendszer, magas vérnyomás, magas koleszterin szint stb. A nemi vágy egy 80 éves férfinál is megvan, csak az ő szervezete már nem képes ezt kifejezésre juttatni. Összegezve a szexuális teljesítmény gyengül a kor előrehaladtával de a libidó sosem nullázódik le.

8. Az önkielégítés ezért egészséges

2018. augusztus 7.

A szex nemcsak partnerrel, de partner nélkül is igen kellemes dolog, és az önkielégítés szerencsére egyre kevésbé számít tabunak. Ez jól is van így, mivel valójában olyasmiről van szó, ami nem csak jó érzés, de egészségügyi előnyei is vannak.

Segít levezetni a stresszt

Akár fizikai, akár érzelmi [stresszről](#) van szó, **a maszturbálás mind a kettőt segíthet enyhíteni a szakértők szerint.** Ilyenkor ugyanis a szervezetben számos neurotranzmitter szabadul fel, amely az idegek és az izmok feszültségét is segít megszüntetni. Egy fárasztó, stresszes nap után a maszturbálás remek stresszoldó. **Az ilyenkor felszabaduló hormonok fokozzák a boldogágérzetet, és növelik az önbizalmat,** hozzájárulnak az egészséges önértékelés kialakulásához is, és a szorongás, [depresszió](#) kialakulásának esélyét is csökkenti.

A maszturbálás egyik előnye, hogy segít oldani a stresszt

Élénkíti a vérkeringést

A stresszmentesítés mellett az önkielégítés a [vérkeringésnek](#) is jót tesz. **Stimulálás, illetve orgazmus esetén a nemi szervekhez több vér áramlik,** az egész keringés felélénkül, ami nagyon jót tesz a sejteknek és a szöveteknek. Kutatások szerint ez **menopauzával küzdő nők**

számára különösen előnyös, mivel segíthet enyhíteni az olyan kellemetlen tüneteket is, mint a hüvelyszárazság.

Jobban megismerjük a testünket

A kielégítő szexuális élethez nagyon fontos, hogy tudjuk, mit szeretünk, mi az, ami a legjobban izgalomba hoz, illetve kielégít bennünket. **A saját testünk megismeréséhez a maszturbálás nagyon fontos lépés.** Több kutatás is igazolja, hogy a rendszeresen önkielégítőknek jobb, és intenzívebb a szexuális életük, és általánosságban az egész kapcsolatukat harmonikusabbnak találják. **A maszturbálás a libidónak is jót tesz.** Éppen ezért az önkielégítés tulajdonképpen abban is segít, hogy jobb, és boldogabb legyen a viszonyunk a partnerünkkel.

Forrás: prevention.com

9. Minden, amit valaha is tudni akartál a női orgazmusról

A társadalmi elvárások és a média nagyon erős befolyással vannak arra, ahogyan a női orgazmusról gondolkodunk. Bár az élmény és az odáig vezető út minden nőnek más, vannak tendenciák, melyeket érdemes megfigyelnünk, ha meg szeretnénk érteni a női kielégülést.

A női szexualitást felszabadító irányzatok, önsegítő könyvek, filmek korában azt gondolhatnánk, a kielégüléshez vezető út ma simább, mint néhány évtizeddel ezelőtt, és a fiatalabb generáció számára alap, hogy elvegye, ami jár neki. Az igazság ehhez képest igen kiábrándító. Az átlagos nő (főleg, ha fiatalabb) szexuális együttlétei során ma kisebb eséllyel jut el az orgazmushoz, mint 20 évvel korábban. A nők egy része ma húszas, sőt akár harmincas éveikig nem él át orgazmust a szexuális együttlét során, így azok száma, akik mindig gyönyörhöz jutnak, folyamatosan csökken. A női orgazmussal kapcsolatos társadalmi elvárások nyomasztóak lehetnek azok számára, akik nem, vagy csak néha érik el azt. A helyzetet tovább nehezíti, hogy a pornó egészen más képet fest a szexről, mint amilyen az a valóságban. A [Medical News Today](http://MedicalNewsToday) néhány, a témával kapcsolatos kutatási eredményt mutat be.

Női orgazmus a mainstream pornóban

Egy nemrégiben napvilágra került [kutatás szerint](#) az amerikai férfiak **53**, a nők **25** százaléka nézett pornót az előző évben. Ez a szám akkor is jelentős, ha valószínűleg alulreprezentálja a műfaj iránti valódi érdeklődést. [Léa J. Séguin](#) és munkatársai a közelmúltban [azt vizsgálták](#), hogyan jelenítik meg, egyáltalán reprezentálják-e a pornófilmek a női orgazmust. Vizsgálatuk

során **50 igen népszerű videót** néztek át. A filmekben mindössze **18,3 százalékban** jelent meg női orgazmus, ráadásul a fenti „esetek” mindössze negyedében történt csiklóingerlés vagy szeméremtest-stimuláció.

Mi ezzel a baj?

A pornográfia képe a női orgazmusról nagyon sokban befolyásolja a valós életben megélt szexualitásunkat is, mert sok irreális elvárást generál, ezzel kételyeket ébreszt férfiakban és nőkben egyaránt. A fenti vizsgálat egyik tanulsága, hogy a pornó szerint a női orgazmus messze nem olyan fontos, mint a férfiak öröme (hiszen a magömlés központi, kihagyhatatlan eleme a pornós narratívának), annak kiváltásához nem feltétlenül szükséges a csikló vagy a szeméremtest ingerlése. Ha meg szeretnénk tudni, hogy a valóságban mi az, amit a nők keresnek a szexben, és milyen szerepet játszik a női gyönyörben a csikló, nem a pornót, hanem a szexuálisan aktív nőket kell megkérdeznünk. A pornó céljai között ugyanis továbbra sem szerepel a [valóságábrázolás](#).

Hol a gyönyör ma?

[Prof. Osmo Kontula](#), a finn Népeségkutató Intézet munkatársa vizsgálatában több mint 8000 finn nőt [kérdezett meg](#) szexuális szokásaikról.

A kutatásban részt vevő **35 év alatti nők** nagy része első orgazmusát maszturbáció során élte át, negyedrészüik még 13 éves kora előtt, egytizedük pedig még 10. születésnapját megelőzően. Az első szexuális együttlét időpontja átlagosan 17 éves korukra esett, de ez alkalommal a nők nagyobb része nem élt át orgazmust, sőt szexuálisan aktív első évében is csak a fiatal nők negyede jutott el a csúcsra. A többieknek még ennél is hosszabb idő kellett, és még olyan is volt, akinek a szexuális aktus egyáltalán nem adta meg a kielégülést. Vagyis: azt az élményt, amit saját magukat ingerelve már kiskamaszként megélték, szexuális együttlét során sokan még fiatal felnőttként is csak keresték.

Kontula vizsgálatában a nők mindössze **6 százaléka vallott úgy, hogy mindig van orgazmusa** közösüléskor, kevesebb mint a felük pedig úgy nyilatkozott, hogy majdnem mindig. A 35 év alatti nők 14 százalékának pedig egyáltalán nem volt orgazmusa szexuális együttlét alatt. Kontula eredményeit korábbi vizsgálatokkal összevetve az is nyilvánvalóvá vált, hogy az elmúlt húsz év alatt azoknak a nőknek a száma, akik a szexuális együttlét során mindig elértek a csúcsra, **56 százalékról 46 százalékra csökkent**.

Vagyis úgy tűnik, hogy ma kevesebbet tudunk a női orgazmusról, mint egy generációval ezelőtt. Kontula ezért azt is szeretne volna kideríteni, mik a női kielégülés legfontosabb összetevői.

Mi a kulcs?

A vizsgálat tapasztalatait röviden összefoglalva: a női gyönyör elérésének útja az agyon és a minőségi párkapcsolaton keresztül vezet.

Kontula azt találta, hogy abban, milyen gyakorisággal ér el egy-egy nő orgazmust, rendkívül sokféle tényező játszik szerepet, ezek között kisebb jelentősége volt a „technikai jellegű” elemeknek.

Az, hogy egyes résztvevők milyen rendszerességgel jutottak el a csúcsra, függött attól, hogy saját maguk milyen jelentőséget tulajdonítottak az orgazmusnak, mekkora szexuális étvágy jellemezte őket, milyen volt szexuális önbecsülésük (mennyire tartották magukat jó szeretőnek), és mekkora nyitottság jellemezte a partnerükkel való kommunikációt. Fontos faktor volt továbbá az együttlétre való koncentráció képessége, a közös időben felgerjedő vágy, és igen, az is számított, hogy milyen technikákat alkalmazott a partner a szexuális ingerléshez. Mindemellett úgy tűnik, nem mindegy a párkapcsolati státusz sem. Míg a kapcsolatban élők ötven, a szingliknek csak negyven százaléka nyilatkozott úgy, hogy általában átél orgazmust a szexuális együttléte során.

Az orgazmust gátló okok közül a stressz, a kimerültség, a fókuszhiány és a szex racionalizálása emelkednek ki, főleg a társadalmi és a média által közvetített minták miatt.

Ez utóbbi az egyik legnagyobb ellensége az orgazmusnak. Míg elménk segíthet felkelteni a vágyat, az orgazmus akkor jön, amikor el tudjuk engedni a gondolatokat

– mondja Kontula.

Az elme hatalma

Az, hogy gondolataink hogyan hatnak a szexuális életünkre, nemrégiben, egy 926 főt [bevonó vizsgálatban](#) került górcső alá. A tanulmány rávilágított, hogy az izgató gondolatok hiánya, vagy a kudarcotól való félelem például gyakori gátjai az orgazmusnak, míg a pozitív és túlfűtött fantáziák segítenek, ha szeretnénk elélni.

Egy másik érdekes, Nan J. Wise vezette [vizsgálat](#) azt kutatta, agyunk mely területei működnek, amikor szexuálisan izgató jelenetekre gondolunk. Az MRI-vizsgálat azt mutatta, hogy más agyi területek aktiválódtak, amikor a résztvevők csiklójuk vagy mellbimbójuk ingerlésére gondoltak, megint mások, amikor valóban meg is élték azt. Érdekesség, hogy amikor dildós ingerlésről fantáziáltak, akkor az élőben átélt szexhez kapcsolódó területek voltak aktívak.

A gondolatok tehát megkerülhetetlenek, ha a női orgazmus mibenlétét kutatjuk. De nem az egyedüli fontos tényezők.

Csiklóingerlés és orgazmus

A csikló női orgazmusban betöltött szerepe még ma is sok kérdést felvet. Az, hogy a klitorisz ingerlését mellőzve, pusztán hüvelyi úton el lehet-e jutni az orgazmusig, máig vita tárgya. De akárhogy is álljon a dolog, és legyen akár mindenkinél más a helyzet, a nők pontosan tudják, hogy saját szexualitásukban milyen szerepe van csiklójuknak.

Egy 2017-es [vizsgálatban](#) azt találták, hogy a nők 36,6 százalékának mindig szüksége volt a csikló ingerlésére ahhoz, hogy a csúcsra jusson, további 36 százalék pedig úgy nyilatkozott, hogy ez nem is feltétlenül szükséges, de nagyon fokozza az örömezt. 18,4 százalék elmondása szerint a hüvelyi ingerlés is elegendő számukra az elékezéshez. (A csiklóstimuláció megkerülhetetlensége mellett érvelők szerint a hüvelyi közösülésnél is van –

ha csak közvetetten is – csiklóingerlés, más szakértők pedig úgy vélik, eleve nem érdemes szétválasztani az orgazmushoz jutás e két formáját.)

Prof. Herbenick ennél is továbbment, és tanulmányában arról is megkérdezte a nőket, hogy pontosan milyen típusú csiklóingerlésre vágnak, függetlenül attól, hogy azt szükségesnek ítélték-e az orgazmusukhoz vagy nem. A nők kétharmada a közvetlen csiklóingerlést preferálta, ezen belül is a fentről lefelé történő, a körkörös és az ide-oda mozgó stimulusok voltak a népszerűek. **10-ből 1 nő** szerette, ha erőteljes nyomást fejtettek ki a csiklójára, a többség pedig az enyhe és közepes pressziót élvezte. Nem volt két egyforma válasz. Annak, hogy milyen tevékenységek és körülmények indítják be a nőket, egy másik [vizsgálat](#) járt utána.

Mit akarnak a nők?

Herbenick kutatásainak részeként **1046 női és 975 férfi** résztvevőnek mutattak egy hosszú listát különböző szexuális viselkedésekről, szexuálisan ingerlő tevékenységekről, körülményekről. Azt kérték, jelöljék meg, mennyire tartják izgatónak, kevésbé izgatónak, vagy egyáltalán nem izgatónak a lista egyes elemeit.

Íme, az a 10 dolog, amit a nők a legizgatóbbnak jelöltek meg válaszájukkor:

- Hüvelyi szex - 69,9 százalék
- Gyakoribb ölelkezés - 62,8 százalék
- Csókolózás szex közben - 49,3 százalék
- Romantikus kifejezések használata szex közben - 46,6 százalék
- Masszázst adni vagy kapni a szex részeként - 45,9 százalék
- Gyengéd szex - 45,4 százalék
- Orális szexben részesülni - 43,3 százalék
- Romantikus filmet nézni - 41,9 százalék
- Romantikusabbá tenni a szobát - 41,3 százalék
- Szexi alsóneműt viselni - 41,2 százalék

Ezenfelül a nők 40,4 százaléka azt is elmondta, hogy a több szex önmagában is felvillanyozó hatású a számukra.

Érdeemes lehet a fenti listát összevetni a pornófilmek szokásos forgatókönyvével.

A tanulmány legfontosabb tanulsága az volt, hogy a női szexualitás nagyon sokféle. A kérdőívben felsorolt tevékenységek közül egy olyan sem volt, amit legalább egy nő ne talált volna izgatónak. A pornónézéstől például a nők nagyobb része nem kapott kedvet a szexhez, 11,4 százalékuk azonban nagyon is.

Nők és férfiak

Bár sok kategória esetében nem volt számottevő eltérés abban, mennyire tartották az adott tevékenységet izgatónak a nők és a férfiak, akadt egy-két olyan terület is, ahol szignifikáns különbségek mutatkoztak. Az anális szex különböző formáit (behatolás, segédeszköz használata, ujjazás) a férfiak találták izgatóbbnak, csakúgy, mint az orális szexet (akár adó, akár fogadó oldalon), a meztelen partner nézegetését, valamint azt, ha a partner önkielégítését

nézhetők. A kérdés már csak az, mi tudja áthidalni a pornó, a társadalmi elvárások és az egyéni ízléskülönbség ásta árkat, hogy közelebb vigyen a női orgazmushoz.

Kommunikáció

Magától értetődőnek tűnik, hogy muszáj beszélni arról, mit szeretnénk. A sexualitást vizsgálva azonban mindig kiderül, hogy a kommunikáció igenis komoly probléma, akármennyire is tisztában vagyunk fontosságával. Akár a szexuális vágyakról, preferenciákról, akár problémákról van szó, azok, akik feltárják ezeket partnerük előtt, több orgazmusról számolnak be, és hosszabb ideig maradnak [szexuálisan aktívak is](#).

A szex és a boldogság közt nagyon szoros kapcsolat van. Komfortosnak lenni saját sexualitásunkkal, megismerni saját testünk működését, és a szexről párunkkal is rendszeresen beszélni – hosszú távon ebben rejlik a (női) [kielégtetés kulcsa](#).

10. Mindig összerándulok, amikor azt csinálod

[Barbi](#)

2018. december 04., kedd 19:50

A hosszú távon is jól működő kapcsolatok egyik közös vonása, hogy a párok mernek és tudnak beszélni a szexről. Kutatások igazolják, hogy minél többet és jobban kommunikálnak egyes párok a szexuális életükkel kapcsolatban, annál elégedettebbek azzal, ami az ágyban történik.

Annak ellenére, hogy a szexuális kommunikáció haszna [bizonyított](#), eddig kevesen vizsgálták, mi jellemzi a szexuálisan (is) jól kommunikáló párokat. A [Kinsey Intézet](#) blogja most egy ilyen kutatást mutat be.

Ha jobban megismerjük, milyen a tartós és boldog párkapcsolatban élők szexkommunikációja, arról is többet tudhatunk meg, hogy miért okoz egyes kapcsolatokban komoly problémát a szexbeszéd, és a szakemberek hatékonyabban segíthetnek a kommunikációs zavaroktól szenvedő pároknak is.

Szexbeszédvizsgálat

Az Archives of Sexual Behaviorban [megjelent](#) tanulmány tartós párkapcsolatban élőket vizsgált különböző kommunikációs helyzetekben, annak érdekében, hogy látható legyen, miben [különböznek](#) a szexről szóló beszélgetéseik a más párkapcsolati területeket érintőktől.

A tudósok 115 heteroszexuális párt hívtak meg a vizsgálatba. A párok mindegyike kiegyensúlyozott, hosszú távú kapcsolatban élt (átlagban 11 éve voltak együtt a vizsgálat idejekor). A résztvevők 2x8 percet kaptak arra, hogy egy szexuális jellegű és egy más, de szintén a párkapcsolatukat érintő problémát megvitassanak. A folyamatot videóra is vették, és a résztvevőknek minden beszélgetés előtt be kellett számolniuk arról, hogyan érzik magukat.

A későbbiekben a beszélgetéseket aszerint elemezték, hogy mennyire jellemezte azokat meleg és támogató kommunikáció, illetve mennyire jelent meg domináns és/vagy alárendelt viselkedés a 8-8 perc alatt.

Melegség és támogatás

A kutatók – előzetes várakozásainak megfelelően – azt találták, hogy a szexuális tartalmú beszélgetésekben több melegséget és támogatást mutattak a résztvevők, mint a másik párbeszéd során, és amikor szexről volt szó, támogatóbb volt a kommunikációjuk.

A szexuális tartalmú párbeszédekben a partnerek (elsősorban a nők) arra törekedtek, hogy a kommunikációs helyzetet a partner számára kellemesebbé, érzelmileg melegebbé tegyék. Erre szükség is volt, mert a résztvevők egyöntetűen úgy nyilatkoztak, hogy feszültebbek voltak a szexbeszélgetések előtt, mint amikor a más párkapcsolati problémát feltáró párbeszédre készültek.

Vannak persze olyanok is, akik bármilyen közegben könnyedén beszélnek a szexről.

Dominancia és alárendeltség

Abban, hogy a párok között jelent-e meg domináns vagy alárendelt viselkedés az egyes párbeszéd típusokban – a várakozásokkal ellentétben – nem volt különbség, bár a dominancia szintjei a szexuális tartalmú beszélgetésekben kevésbé voltak változók: az emberek óvatosabban és kevésbé impulzívan kommunikáltak, amikor a szexről volt szó. A domináns viselkedés egyébként a partner alárendelt viselkedését hozta magával – ez a dinamika erősebben jelent meg, ha nem a szex volt a téma.

A szexről beszélni sokszor félelmetesnek tűnik, ezért kerülnek sokan az ilyen helyzeteket, ugyanakkor a kutatás alapján az is látszik, hogy a jó szexbeszédű párok melegséggel, nyíltsággal és a dominanciaharc kizárásával könnyítik meg a saját dolgukat, ha a szexről kell [beszélniük](#).