

Aktywność fizyczna, a seks

Szczupła, zgrabna sylwetka bez względu na wiek przyciąga wzrok i kojarzy się z dobrym zdrowiem. Niestety, natura nie każdego obdarza taki walorami. W życiu na wygląd i zdrowie trzeba także zapracować. Tu należy pamiętać, że dobry stan zdrowia jest warunkiem pełnej reaktywności seksualnej partnerów. Powszechność zaburzeń seksualnych w społeczeństwie znajduje odbicie w praktyce lekarskiej. Nie wchodząc w szczegóły dotyczą zaburzeń pożądania, podniecenia, orgazmu i innych. Zaburzenia te mogą być skutkiem chorób organicznych i psychogennych. Są udziałem kobiet i mężczyzn w różnym wieku. Obniżają dobre samopoczucie, zaburzają relacje partnerskie, negatywnie wpływają na postawy zawodowe i społeczne.

W naszym społeczeństwie świadomość aktywności fizycznej jako czynnika profilaktycznego wielu schorzeń jest bardzo mała i niedoceniana. Ludzie uprawiający ćwiczenia fizyczne traktują je raczej w kategoriach czynnika pozwalającego zachować szczupłą sylwetkę.

Większość z nas prowadzi siedzący tryb życia co w połączeniu z niewłaściwym odżywianiem i używkami stanowi duży czynnik ryzyka dla zaistnienia schorzeń w tym seksualnych. Dla przykładu: codzienne picie alkoholu nawet w małych ilościach, jak również palenie papierosów stanowi ryzyko wywołania lub nasilenia zaburzeń erekcji. Aktywność fizyczna poprawia ogólną sprawność fizyczną i reaktywność wzwodową członka, co jest udziałem testosteronu. Czynniki stresowe tak powszechne w naszym życiu powodują degradację testosteronu i obniżają libido. Poziom testosteronu można podnieść w sposób naturalny. Po prostu trzeba podjąć aktywność fizyczną, po której nastąpi wzrost testosteronu. To nic nie kosztuje, a robisz to dla siebie. Trochę codziennych spacerów dla lepszej sprawności seksualnej. Testosteron uważany za hormon męski jest również wytwarzany przez organizm kobiety. Właściwy poziom testosteronu powoduje, że libido jest duże i stanowi o prawidłowej reakcji seksualnej w odpowiedzi na bodziec erotyczny u obojga płci. Według badań amerykańskich spacer, ćwiczenia fizyczne podwyższają temperaturę ciała i mają powodować zwiększoną podatność kobiet na stymulację seksualną - większą niż kolacja we dwoje przy świecach i winie. Zatem nie od rzeczy jest zaproponować swojej partnerce wspólny spacer nie tylko dla.... towarzystwa.

Aktywność fizyczna w przebiegu chorób ogólnych jak np. choroby naczyniowo-sercowe, otyłość, osteoporoza, depresja zmniejsza ich groźne dla życia skutki, a tym samym poprawia funkcje seksualne.

Trzeba pamiętać i codziennie powtarzać jak mantrę, że regularne maszerowanie, bieganie, czy pływanie co najmniej dwadzieścia minut kilka razy w tygodniu ma kolosalne znaczenie dla zachowania sprawności seksualnej.

Zbigniew Fronczek
specjalista ginekolog-położnik
seksuologia kliniczna, medycyna seksualna