

## Czy seks jest nam potrzebny?

Ludzie podzieleni są na kobiety i mężczyzn. Konsekwencją tego podziału jest seksualność. Wysublimowaną formą seksualności jest erotyka której celem jest dostarczenie człowiekowi rozkoszy nie związanej z rozmnażaniem się. Erotyka jest pojęciem szerszym niż seksualizm. Seksualność jest tylko jednym z elementów erotyki wraz z intelektem, uczuciami i psychiką człowieka. Ludzkie pragnienia seksualne oprócz instynktu samozachowawczego są najsilniejszym prawem biologicznym z którym się rodzimy i zależne od ośrodków w układzie nerwowym, które sterują reaktywnością seksualną. Stymulatorem popędu seksualnego i naszych zachowań seksualnych są hormony. Zaspakajanie potrzeb seksualnych zależne jest nie tylko od czynników biologicznych, ale również od psychiki, uwarunkowań społecznych i kulturowych. Popęd seksualny czyli libido stanowi początek reaktywności seksualnej. Libido to zwyczajnie pragnienia, lub stan gotowości do podjęcia kontaktu seksualnego. Impuls do podjęcia czynności seksualnych powstaje w głowie i jest wynikiem procesów hormonalnych jakie w zachodzą w mózgu dają powodując podniecenie, które stanowi początek całego łańcucha reaktywności seksualnej.

Pobudliwość seksualna jest większa u mężczyzn niż u kobiet. Mężczyźni łatwiej się podniecają pod wpływem bodźców zewnętrznych (np. wzrokowych). Potrzeby seksualne u mężczyzn najbardziej nasilone są około 20 roku życia po czym stopniowo obniżają się do 50 roku życia. Kobiety ulegają podnieceniu trudniej i potrzebują właściwego nastroju na podłożu którego może dojść do kontaktu seksualnego.

Istnieją wyraźne różnice u obu płci w podejściu do seksu co najbardziej ilustruje powiedzenie: seks otwiera męskie serce, natomiast serce kobiety należy otworzyć żeby mogła cieszyć się seksem. Z grupy amerykańskich badanych młodych ludzi w wieku 25 lat obu płci wynika, że mężczyźni myślą o seksualnych pragnieniach czterokrotnie częściej niż kobiety. Później te proporcje między płciami zmieniają się, kiedy u kobiety 40 letniej aktywność seksualna wzrasta. Potrzeba częstotliwości aktywności seksualnej jest większa u mężczyzn. Pragnienia seksualne mężczyzn podlegają wahaniom i zależą od wieku, stanu zdrowia, atrakcyjności partnera i wielu innych czynników. U kobiet częściej niż u mężczyzn występują wahania pożądania seksualnego pod wpływem kłopotów i trudności życiowych, przemęczenia fizycznego czy psychicznego. Usunięcie hamulców psychicznych przyspiesza osiągnięcie pełnej reaktywności seksualnej.

Należy wyjaśnić, że wiek mężczyzny nie pozbawia go możliwości seksualnych zwłaszcza wzwodu członka, a tylko choroby towarzyszące późniejszemu wiekowi są przyczyną zaburzeń seksualnych.

U kobiet w starszym wieku spadek poziomu hormonów przebiega gwałtowniej i powoduje zmiany anatomiczne narządu rodnego wpływające niekorzystnie na akt seksualny. Następują zmiany zanikowe w obrębie narządu rodnego. Pochwa traci elastyczność, nawilżenie jej jest małe co jest problemem dla kobiety jak osłabienie wzwodu członka u mężczyzny. W przeciwieństwie do mężczyzn wrażliwość na bodźce seksualne są niezmienną, a popęd seksualny utrzymuje się do późnego wieku. Uprawianie ćwiczeń fizycznych poprawia sprawność seksualną obu płci. Osiągnięcie *satori*, czyli wyższego poziomu seksualności wymaga czasu i wysiłku.

Akt seksualny powinien odbywać się w pełnym komforcie psychofizycznym i poprzedzony powolną grą wstępną. Ciało kobiety i mężczyzny stanowi swoistą mapę erogenną, gdzie rozsiane są receptory dotykowe, których stymulacja wywołuje stan podniecenia i przygotowuje partnerów do aktu seksualnego. Kobiety lubią pieszczoty co wynika z większej wrażliwości na dotyk obszarów erogennych obejmujących 15-25% ciała. U kobiet takimi czułymi punktami są zewnętrzne narządy płciowe przedsiemek: pochwy, łechtaczka, oraz skupiska stref erogennych w różnych częściach ciała - boczne powierzchnie szyi, usta, płatki uszu, wewnętrzne powierzchnie ud i inne.

Męskie czułe punkty to okolice uszu, usta (większość mężczyzn uwielbia całowanie niedoceniane przez partnerki) ramiona, kark, lędźwiowy odcinek kręgosłupa wewnętrzne powierzchnie ud wymagające silniejszych bodźców, oraz zewnętrzne narządy: moszna, okolice odbytu, a przede wszystkim członek a zwłaszcza okolica żołędzi, które są silnie unerwione czuciowo. Znajomość męskich ognisk erogennych może być przydatna w sytuacjach, kiedy kobieta nie może podjąć kontaktu seksualnego np. w ostatnich dniach ciąży, położu jak i kiedy partner ma problemy ze wzwodem członka. Stymulacja seksualna tych miejsc wywołuje nie tylko podniecenie, ale może doprowadzić do orgazmu.

Orgazm jest spełnieniem kolejnej fazy reaktywności seksualnej i polega na osiągnięciu pełnej rozkoszy seksualnej. Intensywność przeżywania orgazmu jest w dużym stopniu zależna od rodzaju stosowanej stymulacji seksualnej. U mężczyzn orgazm jest odruchem kończącym się wytryskiem nasienia. Kobieta uczy się orgazmu, który jest procesem nabytym i złożonym. Większość kobiet osiąga orgazm przez pobudzanie łechtaczki, pochwy lub jednocześnie obydwu. Na osiągnięcie orgazmu mają wpływ pełna akceptacja związku partnerskiego,

umiejętność stosowania gry wstępnej, długotrwałość stosunku, fantazje erotyczne, wykształcenie czy akceptacja własnej roli kobiety.

Pewna ilość kobiet ma trudności w osiągnięciu orgazmu, lub jego brak. Przyczyny zaburzeń orgazmu wynikają z chorób organicznych, czynników psychogennych, społeczno – kulturowych. Obserwuje się tendencję spadku kobiet dotkniętych zaburzeniami orgazmu. Dla 23% polskich kobiet temat życia seksualnego jest nadal tabu i nie rozmawiają na ten temat z nikim, nawet z partnerem. Mężczyźni w tym względzie są mniej wstydliwi. Pokreślić należy jednak, że aż 57% kobiet deklaruje jak ważne jest dla nich życie seksualne.

Część z nich nie traktuje seksu jedynie jako źródła przyjemności, ale również jako element cementowania więzi partnerskiej. Seksualność kobiet tak ważna dla życia społecznego nie zawsze może być manifestowana. Są kraje, gdzie prawa moralne, obyczajowe, prawne ograniczają seksualność. Obecnie na świecie żyje ponad 130 milionów kobiet, które są zamykane w domach, mają zakładane pasy cnoty, czy okaleczone narządy płciowe. W niektórych krajach azjatyckich wpaja się kobietom powściągliwość seksualną. W naszej kulturze zachodu też potykamy się z próbami ograniczania seksualności kobiet. Jeszcze na początku XX wieku było utrwalone przekonanie, że kobiety nie powinny ulegać podnieceniu seksualnemu i nie powinny osiągać orgazmu. Z badań z przed 10 lat wynika, że kobiety, które miały przedmażeńskie stosunki były traktowane jako niemoralne przez 91% kobiet i 42% mężczyzn. Mężczyźni nadal w oparciu o wcześniejszych partnerów seksualnych dzielą kobiety na porządne i nieprzyzwoite. Przy podejmowaniu decyzji o zawarciu związku małżeńskiego oceniają potencjalną kandydatkę na żonę przez pryzmat jej przeszłości seksualnej, która ma być wskaźnikiem dopuszczenia się przez nią zdrady.

Niektórzy mężczyźni też mają kłopoty z seksem. Głównym problemem seksualnym i prawdziwą zmorą mężczyzn są przedwczesne wytryski. Problem polega na niekontrolowanym wytrysku nasienia przed rozpoczęciem gry wstępnej, przed wprowadzeniem członka do pochwy lub po kilku ruchach frykcyjnych. Mężczyzna pozostaje z przeświadczeniem o swojej niskiej wartości męskiej, poczuciem wstydu przed partnerką. Według różnych autorów problemem tym dotkniętych jest od 30 do 75% mężczyzn zwłaszcza młodych. W Polsce co trzeci.. mężczyzna ma taki problem. Na szczęście leczenie tego schorzenia jest skuteczne.

Drugim „dołującym” mężczyzn schorzeniem są zaburzenia wzwodu członka. Dramaturgii dodaje fakt, że satysfakcję z życia seksualnego czerpie podobny procent 60-latków, jak i 40-latków, niezależnie od możliwości fizycznych. Po 40 roku życia na

zaburzenia wzwodu cierpi około 39% mężczyzn. Sprawcą tego problemu są choroby organiczne i psychogenne.

Współczesna wiedza seksuologiczna pozwala z dużą dozą optymizmu patrzeć na skutki leczenia. W seksuologii oprócz leczenia farmakologicznego stosuje się afrodyzjaki. Są to wszelkiego rodzaju przyprawy i potrawy, stare jak świat o działaniu pobudzającym seksualnie. Na ogół są to środki bogate w witaminy mikroelementy pochodzenia roślinnego, niektóre rodzaje mięs, jaja, owoce morza i wiele innych, których ilość jest ogromna. Choć nie wszyscy wierzą w szczególne właściwości afrodyzjaków, to pewne jest, że są zdrowym i wartościowym pożywieniem. Słynny Casanova na śniadanie spożywał 50 ostryg, a Don Juan omlet z 10 jaj z dużą ilością ziół i przypraw.

Wokół seksu narosło dużo mitów. O to niektóre z nich:

*Kobiety nie lubią seksu. Prawda jest taka, że popęd seksualny u kobiet równie silny jak u mężczyzn. Duże stopy, ręce i nosy oznaczają duży członek. Nie ma żadnego związku między wielkością członka, a innych części ciała. Jedyne, co na pewno można powiedzieć o mężczyźnie mającym duże stopy to, że musi nosić duże buty.*

*Dyskusja czy seks jest potrzebny w świetle stwierdzenia, że popęd seksualny jest nam genetycznie zakodowany wydaje się być bezzasadna. Ponadto seks przyczynia się do zachowania gatunku ludzkiego, daje dużo rozkoszy, zespala związki rodzinne, pozytywnie wpływa na postawę człowieka w społeczeństwie. Seks nadaje ludzkiemu życiu ciepłą paletę barw. Do wyjątków należy, aby w życiu aktywnego seksualnie człowieka nie pojawiły się żadne problemy seksualne. Dlatego przy najmniejszych objawach zaburzeń seksualnych należy zgłosić się do seksuologa aby je wyeliminować i nie dopuścić do rozwoju choroby.*

**Zbigniew Fronczek**  
specjalista ginekolog-położnik  
seksuologia kliniczna, medycyna seksualna