

Hormony stresu

Nie ma życia bez stresu. Stale towarzyszy nam w życiowej wędrówce. Od nas jednak zależy, w jaki sposób i z jakim skutkiem będziemy stawiać mu czoło. Czy potraktujemy jego presję jako wyzwanie czy przekleństwo.



Najbardziej intymna sfera naszego życia jest bodaj pierwszą ofiarą tego nacisku. Specjaliści utrzymują, że w dzisiejszych czasach zgłębku i furii z coraz większą siłą zaznacza się współzależność między stresem i seksem. Kiedy stajemy w obliczu niepowodzeń, przeżywamy załamania, rozczarowania i porażki, to suma tych przykrości zakłóca pożądanie, obniża sprawność seksualną, co powoduje dodatkowe rozdrażnienie i budzi żal z niespełnienia.

Stan zagrożenia

Niezależnie od przyczyny stres stanowi poważne zagrożenie dla seksu. Mechanizm tego zjawiska wywodzi się z burzy hormonalnej, jaką wyzwala. Hormon stresu – kortyzol – działa jak strażnik przetrwania w warunkach kryzysu: stymuluje funkcjonowanie serca i naczyń krwionośnych, ale jednocześnie hamuje działanie układu rozrodczego przez obniżanie produkcji testosteronu. W taki sposób biologia chroni życie kosztem rozrodu. To powoduje, że stres jest poważnym problemem dla każdego mężczyzny. Jeśli trwa długo, może doprowadzić do impotencji.

Stres jest sygnałem, że znaleźliśmy się w stanie zagrożenia. Mamy wtedy do wyboru walkę albo ucieczkę.

Mężczyźni o niskiej samoocenie, bardziej wrażliwi, z silniejszym poczuciem niedostosowania się do warunków, w jakich żyją, bardziej cierpią. Panowie o uosobieniu wojowników radzą sobie lepiej. Kto bowiem wybiera tę pierwszą możliwość, uzyskuje większą szansę przełamania dolegliwości. Mężczyźni przebojowi z reguły nie poddają się, traktują stres nie jak katastrofę, ale okazję, która stwarza lepsze możliwości wydobywania się z opresji. Stres bowiem nie tylko obezwładnia, ale może wyzwolić pokłady energii, jakich dotąd nikt nie oczekiwał.

Stresowi podlegają również kobiety. Młode dziewczyny uprawiające sport wyczynowy później wchodzą w okres dojrzewania. Kiedy są nieco starsze, cierpią na zaburzenia cyklu menstruacyjnego. Spowodowane to jest nie tylko nadmiernym wysiłkiem, ale występującą równoległą rywalizacją.

Siła życia

Nie ma reguły bez wyjątków. Ta zasada dotyczy również sprawy oddziaływania stresu. Profesor **Zbigniew Lew-Starowicz** wyjaśnia, że długotrwały stres biologiczny, psychologiczny, społeczny wpływa negatywnie zarówno na zdrowie seksualne, jak i reprodukcyjne mężczyzny. Podnosi się poziom hormonu prolaktyny, który

zaburza płodność i zmniejsza ochotę na seks. Przy jednorazowych natężonych dawkach stresu, może on mieć, paradoksalnie, wpływ pobudzający. Gdy dochodzi do katalizmów – jest więcej seksu. Dowiedziono, że ludzie zagrożeni atakiem terrorystycznym częściej współżycją. Gdy występowały epidemie, które dziesiątkowały miasta, włączał się naturalny mechanizm nadrabiania strat. Jesteśmy zwierzakami – wskazuje profesor.

Nasza natura, zaprogramowana na rozrodczość, zwiększa szanse gatunku w sytuacjach zagrożenia. W przypadkach ekstremalnych obie płcie są seksualnie aktywniejsze. Obie wykazują inicjatywę, mimo że stres bardziej odbija się na seksualności mężczyzny.

Wysiłek fizyczny

Doświadczenia psychoterapeutów amerykańskich wskazują potrzebę takich zachowań, które nie pozwolą, aby stres całkowicie sparaliżował intymne życie pary. Sugerują oni, aby na jakiś czas zrezygnować z czynnego pożycia, stale jednak utrzymując w związku nastrój bliskości i intymności. Mogą to być pieszczoty dotykowe, sensoryczne, w których nie chodzi o wzbudzenie podniecenia czy doprowadzenie partnera do orgazmu. Celem jest sama przyjemność dotykania, uzmysławianie sobie własnych odczuć.

Presja stresu utrudnia lub uniemożliwia odbycie stosunku, ale napięcie seksualne nie musi całkowicie zaniknąć. W takim przypadku dobrą metodą relaksacji może

Kiedy stajemy w obliczu niepowodzeń, przeżywamy załamania, rozczarowania i porażki, to suma tych przykrości zakłóca pożądanie, obniża sprawność seksualną

być masturbacja łagodząca stres, pobudzająca jednocześnie energię i dająca uczucie odprężenia.

W walce ze stresem trzeba koniecznie sięgnąć po lekarstwo dostępne w każdych warunkach, bezpłatne, a co ważniejsze – o sprawdzonym działaniu. To ruch i wysiłek fizyczny na miarę możliwości każdego człowieka. Usuwa on z organizmu hormony stresu, dostarcza mu endorfin – substancji poprawiających nastrój i działających znieczulająco. Ruch poza tym ułatwia zwalczanie nadwagi, poprawia sprawność fizyczną, pracę serca, układu oddechowego. Wysiłek fizyczny, w każdej dostępnej formie, jest w zwalczaniu stresu absolutnie niezbędny.

Stanisław Milc