

MILÁČKU, DNESKA BY TO ŠLO...

LÍBÍTE SE MUŽŮM? A KTEŘÍ ZAUJMOU VÁS? JAK VZNIKÁ VAZBA NA PARTNERA A PROČ SE NÁM CHCE PO SEXU SPÁT? VE VŠECH TĚCHTO OTÁZKÁCH HRAJÍ NEMALOU ROLI HORMONY A NERVOVÉ PŘENAŠEČE. „JEJICH VLIV NA NÁŠ ŽIVOT JE ALE VEELMI KOMPLEXNÍ,“ VYSVĚTLUJE DOKTORKA KATEŘINA KLAPILOVÁ.

V jaké oblasti života nás hormony ovlivňují nejvíce? Hrají zásadní roli v naší sexualitě?

Určitě ano, hormony a neurotransmitery (což jsou zase takové „hormony“ působící přímo v mozku) ovlivňují všechny části naší sexuality. Tedy například to, kdo nás přitahuje a koho zase přitahujeme my, to, zda (a jak rychle) tato fáze přitažlivosti přejde k tomu, že se sexuálně vzrušíme a následně budeme mít s vybranou osobou sex, ale i to, zda a jak moc se zamilujeme a jak budeme ke své lásce poutáni. Ve všech těchto krocích od přitažlivosti k lásce hraje roli množství látek, jejichž účinky jsou provázané. A samozřejmě se tyto látky u mužů a žen výrazně liší.

Je pravda, že ženy s vyšší hladinou estrogenu působí na muže přitažlivěji? A můžeme jejich hladinu nějak ovlivnit?

Tak jednoduché to není, ale je pravda, že ženy s vyšší hladinou estrogenu působí ženštěji, mívají pas v poměru k bokům bližší mužskému ideálu i zdravější pleť, takže lze říci, že obecně jsou pro muže atraktivnější. Hladina těchto hormonů ale dost výrazně kolísá jak v průběhu života, tak i během menstruačního cyklu. Závisí na věku, ale i na stresu, zdraví, medikaci, částečně také na stravě a životním stylu. Ovlivnit ji do jisté míry můžete (třeba stravou), ostatně ji ženy běžně ovlivňují, když užívají hormonální antikoncepci či hormonální substituci v menopauze. Ale základní nastavení hladiny estrogenu je u každé z nás biologicky dáno.

Ve které fázi menstruačního cyklu jsme tedy pro muže nejatraktivnější?



Mgr. KATEŘINA KLAPILOVÁ, Ph.D. (ECPS), (35)

• Vede výzkumnou laboratorii Evoluční sexuologie

a psychopatologie v Národním ústavu duševního zdraví a vyučuje na Fakultě humanitních studií Univerzity Karlovy. Již více než deset let provádí základní výzkum lidské sexuality. Zabývá se např. měřením ženské i mužské sexuální reakce na videomateriály, erotické texty i řízenou imaginaci, výzkumem sexuálních fantazií, výzkumem poruch sexuální preference (deviantní sexuality), sexualitou osob s psychiatrickým onemocněním nebo výzkumem vlivu antikoncepce na ženskou sexualitu.

Jednoznačně během ovulace, tedy zhruba uprostřed cyklu, v období, kdy je žena schopna počít dítě. Po skončení menstruace je hladina estrogenu nízká, pak začíná stoupat a během ovulace je nejvyšší. Těsně před ovulací a během ní se mění náš vzhled i ukládání tuku, kvalita pleti a její barva a prokrvení... Rty jsou červenější, oční víčka tmavší, pleť je napnutější a čistší, celkově působíme zdravěji, a tudíž atraktivněji. V ovulaci ale hrají svou roli i další hormony, třeba testosteron, který ovlivňuje naši sexuální touhu.

Mění se i naše chování?

Některé studie prokázaly, že v době ovulace podvědomě volíme atraktivnější barvy oblečení (např. červenou), odhalujeme víc nahé kůže, více se usmíváme, jsme celkově pozitivněji naladěné, vyrazíme i častěji do společnosti, ochotněji přijímáme pozvání na schůzku, dáme nápadníkovi svůj telefon či přijmeme vyzvání k tanci. To ale jen v případě, že se nám daný muž líbí, pokud ne, jsme naopak obezřetnější. Dokonce se zcela podvědomě vyhýbáme místům, kde hrozí sexuální násilí.

A pozná muž na ženě, že ovuluje?

Na své vlastní spíše ano. Když s ní žije a dobře ji zná, tak zřejmě změny, které ovulace přináší, zaznamená. Zdá se mu v té chvíli pravděpodobně hezčí a přitažlivější než jindy a víc ho sexuálně vzrušuje. Zřejmě to ale nepřikládá ani hormonům, ani ovulaci. Ale pokud máte představu, že muž vstoupí do místnosti a automaticky si mezi cizími ženami vybere tu, která právě ovuluje, tak to ne. Tyhle hladiny se totiž u každé ženy opravdu značně liší, takže jedna ovulující žena může mít nižší hladiny estrogenu než jiná, která právě neovuluje.



Co se týče atraktivitu, v prvé řadě se bude daný muž řídit svým osobním vkusem...

A muži? Když přijdu do baru, bude se mi z těch, kteří tam sedí, nejvíce líbit chlapík s nejvyšší hladinou testosteronu?

To asi také ne. U žen platí ještě daleko více, že je jejich vkus na partnery individuální a formovaný předchozími zážitky či zkušenostmi se zásadními mužskými postavami. Ale je možné, že jste-li v ovulaci, zaujme vás muž, který bude více „testosteronový“, než jakého byste preferovala v jiných fázích cyklu. Testosteron má u mužů vliv na tělesné znaky, které jsou obecně považovány za maskulinní: výrazná brada a čelisti, hlubší hlas, V-tvar postavy (široká ramena a útlejší boky), vyvinuté svalstvo. Také dominantní chování a vyšší agresivita mužů souvisí s hladinou testosteronu. Jsou to prostě takové ty „mužné“ charakteristiky, které mohou ženy vnímat jako atraktivní.

Předpokládám, že u mužů také hladina testosteronu v průběhu života kolísá...

Ano, jeho hladina se mění již v různých fázích prenatálního vývoje a v různých fázích dětství, kdy ovlivňuje vývoj pohlavních orgánů a genderově typických znaků. Testosteron výrazně kolísá i v průběhu každého dne a noci (souvisí i se samovolnými erekcemi ve spánku). Samozřejmě opět platí, že máme nějakou biologicky podmíněnou hladinu hormonů, nicméně prostředí (i strava či medicína) a životní situace pak hladinu testosteronu u mužů mění – například se dlouhodobě zvyšuje, získá-li muž nějakou nadřazenou pozici či zastává-li nějakou významnou funkci ve společnosti, v níž se pohybuje. Když muž začne žít se ženou běžným párovým životem, spí s ní v jedné posteli, nebo se jim dokonce narodí dítě, hladina testosteronu naopak klesá. Mění se i situačně, například když vyhraje nějaký zápas nebo se mu zrovna podaří „sbalit“ nějakou ženu, o níž usiloval.

To, že se nám někdo líbí, asi není náhoda. Čím to je, že si vybíráme podobné typy partnerů?

Ve výběru partnera hraje často roli zkušenost. Zpočátku především vaše zkušenost s otcem (nebo mužem, který vás vychovával v útlém dětství). Pokud byla pozitivní, podvědomě se vám bude líbit podobný muž – vzhledově či chováním, povahou... A naopak, máte-li s ním špatnou zkušenost (teď ovšem nemyslím fyzické či sexuální násilí, tam je to vždy



ZAJIŽTE SEXUOLOGICKÝ A PARTNERSKÝ VÝZKUM NA VLASTNÍ KŮŽI!

Laboratoř Evoluční sexuologie v Národním ústavu duševního zdraví provádí řadu výzkumů zaměřených na lidskou sexualitu. Můžete se nad ní zamyslet jak z pohodu domova, tak přímo v laboratoři. Přihlášení je možné na webu www.sexlabnuzd.org. Můžete se rovněž přihlásit do aktuálního výzkumu partnerské komunikace, kde se pomocí psychologického rozhovoru a přehrávání partnerské komunikace můžete podívat na svůj vztah jinými očima. Koho právě hledáme? Ženy a muže (18 až 45 let) v dlouhodobém vztahu (minimálně tři měsíce soužití), kteří zažívají v běžném životě úzkostné stavy. Váš čas vám kompenzujeme i finanční odměnou 1000 Kč/pár. Přihlaste se na emailové adrese participace.vyzkum@gmail.com.

ještě daleko složitější), pravděpodobně se zaměříte na jiný typ muže. A později je to podobné, pokud vám s první láskou bylo krásně, proč hledat někoho úplně odlišného?

Positivní zkušenost se do nás zapíše a my se jí snažíme zopakovat.

První láska má tedy zásadní vliv?

Jistě, zejména naše první sexuální zkušenost je klíčová, hlavně z hlediska důvěry v partnera, víry ve vlastní sexuální funkčnost i vzrušivost. Ženská sexuální reakce je hodně komplexní, ale pozitivní zkušenost z prvních sexuálních zážitků vám usnadní další rozvoj sexuálních aktivit. Není sice moc studií, které by to experimentálně dokazovaly u lidí, ale u zvířat, například u krys, které nám, co se sexuálního chování týče, nejsou tak vzdálené, to prokázáno bylo. Existuje jedna roztomilá studie, kdy některé krysy samečky oblékli do kožených vestiček, nechali je pářit se se samečkou, která předtím neměla sexuální zkušenost, a ukázalo se, že když danou samečku dobře uspokojil ten s vestičkou, vybírala si i později další samečky spíše s vestičkou...

Počkejte, co myslíte tím „dobře uspokojil“? Krysy samečky prožívají orgasmus?

Ano, dá se i experimentálně vyvolat.

A u dalších zvířat také?

Ano, orgasmus patrně skutečně zažívají i samečky jiných živočišných druhů, například primátů, ale třeba i hyeny.

O tom, proč ženy příroda obdařila orgasmem, se vedou spory. Pokud vím, těch teorií je více...

Spousta. Z těch zásadních bych zmínila tři. Jedna z nich předpokládá, že jde vlastně o jakýsi vedlejší produkt anatomie pohlavních orgánů – muži orgasmus potřebují k rozmnožování, a protože jsou ženské pohlavní orgány ze stejných tkání, mohou ho prožívat také. Pak tu jsou pro lidskou sexualitu typičtější teorie, které říkají, že orgasmus hraje významnou roli při výběru partnera. Existují studie, které prokázaly, že ženy mají více orgasmů právě s muži s vyšší hladinou testosteronu, tedy s muži vyššími, dominantnějšími a výše postavenými, tedy i biologicky kvalitnějšími.

Jednoduše řečeno: muž, který mě dokáže dobře uspokojit, mě obdaří i zdravými, geneticky kvalitními potomky?

To tvrdí dané teorie, ne já. V poslední době jsou rozšířenější teorie, které nahlížejí na orgasmus u lidí a primátů jako na nástroj napomáhající k udržování dlouhodobějších

partnerství. To znamená, že pomocí opakovaných pozitivních zkušeností s partnerem, doprovázených vylučováním dopaminu a oxytocinu (tím se vracíme zpátky k hormonům), dochází k fixaci na dobrého sexuálního partnera. Zároveň se zvyšuje pravděpodobnost, že na něj budete více a častěji sexuálně naladěni, tudíž budete mít více sexu, větší šanci mít co nejvíce potomků a jako dvojice fungovat dlouhodoběji.

Dobrá, podvědomě si vybereme partnera. A jaké látky nás provázejí po cestě k lásce a zamilovanosti dál?

Znáte „motýlky v břiše“? Pocit slabosti v kolenou, když se setkáte s milovanou osobou? Ty způsobuje fenylethylamin. Když se milovanému člověku upřeně díváte do očí nebo ho obejmete, přichází do hry oxytocin. Proto se milenci tak často hypnotizují pohledem. Dopamin pak sytí vaši touhu po partnerovi, který je opakovaně zdrojem vašeho potěšení. Je zodpovědný za tu pověstnou slepou zamilovanost.

Co se děje v těle při orgasmu?

Orgasmus je něco jako odměna. Když dochází ke zvyšování vzrušení, zvyšuje se i hladina dopaminu, což působí na centra mozku spojená právě s odměnou. Podobný pocit znají i lidé závislí na drogách... Je to ten raus, který se nám vpisuje

do paměti jako ryze pozitivní zážitek, po němž toužíme znovu a znovu. A když dojde k vrcholové fázi vzrušení, tedy k orgasmu, dochází k vylučování oxytocinu a prolaktinu. Prolaktin snižuje vylučování dopaminu, to následně vede k fázi uvolnění, v níž tělo přestává být sexuálně motivováno, je mu příjemné, je uvolněné, dostalo odměnu a chce odpočívat...

Proto spousta lidí po milování usne?

Ano, určitě to s tím souvisí. Musím zmínit ještě oxytocin, to je hodně zajímavý hormon. Během sexu jeho hladina stoupá a při orgasmu se ho vylučuje ještě víc. Vyvolává pocit bezpečí a důvěry mezi partnery, a tím má velký vliv na tvoření párů. Díky němu vzniká po orgasmu mezi partnery silnější vazba. S každým dalším orgasmem si ho přepisuujete v paměti jako lepšího a lepšího a více a více svého a dochází k pocitu silnější sounáležitosti.

Jsmo schopni tohle všechno nějak ovlivnit,

nebo jsme zcela ve věku hormonů či jiných látek, které ovlivňují naše chování a prožívání?

Jsmo sice ve věku těchto látek, ale na rozdíl od jiných živočišných druhů máme to neuvěřitelné privilegium, že si to dokážeme uvědomit. A když chceme, můžeme to jistě i ovlivnit. ■ JITKA LUBOJACKÁ

Když muž získá nadřazenou pozici nebo třeba vyhraje zápas, jeho hladina testosteronu stoupá.