**Jak se propít k lepšímu sexu**

**Pitný režim má na intimní život větší vliv, než si dokáže většina lidí domyslet. Ovlivňuje nejen fyzickou přitažlivost, ale i samotný průběh milostných hrátek. Vhodné tekutiny, zejména přírodní minerálky, navíc podporují díky obsahu důležitých minerálních látek celkovou rovnováhu organizmu, a tím i sexuální vitalitu.**

**Na první pohled**

Nedostatek tekutin se v první řadě odráží v obličeji i na celém těle – pleť je vysušená a matná, jemné vrásky jsou výraznější. Naopak hydratovaná pokožka působí svěže a zdravě, je pružnější a méně náchylná ke vzniku vrásek. Vzhled a fyzická přitažlivost přitom hrají v partnerském životě významnou roli.

*„Evoluční sexuologie dokládá, že muži při výběru partnerky instinktivně upřednostňují znaky zdraví, mládí a plodnosti – symetrii těla i obličeje, pleť bez vrásek a kazů, plné rty, zdravé, lesklé vlasy. Tomu všemu může jednoduše napomoci správný pitný režim,“* konstatuje psycholožka a sexuoložka doc. PhDr. Dr. phil. Laura Janáčková, CSc.

**Překvapení v ložnici**

Hydratace organizmu neovlivňuje jen vzhled, ale také samotnou výkonnost v ložnici. Při nedostatku tekutin se snižuje objem krve v těle, zhoršuje se prokrvení orgánů a přichází rychleji únava. To může nepříznivě ovlivnit náladu, sexuální apetit i schopnost erekce nebo přirozenou lubrikaci pochvy.

*„U mužů podporuje pitný režim funkci erektilní tkáně, protože hydratované tělo má lepší krevní průtok i v pánevní oblasti. Dostatečná hydratace má navíc dobrý vliv na kvalitu spermatu, zejména na jeho objem a pohyblivost spermií. U žen může dehydratace přispět k nedostatečné lubrikaci pochvy, která je často zdrojem sexuálních problémů spojených s bolestí, nepříjemnými pocity a celkovým diskomfortem,“* upřesňuje spolupracovnice AquaLife Institutu doc. Laura Janáčková.

Tyto nepříjemnosti hrozí v každém věku, ale s přibývajícími lety, kdy bývá tělo náchylnější k dehydrataci kvůli sníženému pocitu žízně a zpomalené regeneraci organizmu, se stupňují. U starších mužů navíc přichází rychleji únava a častěji slabší erekce, u žen se zase snáz projevuje suchost sliznic. Pravidelný pitný režim je proto zásadní v každém věku, obzvlášť pak v tom pokročilejším.

**Hormony a chuť na sex**

Další důležitou oblastí sexuálního života, na kterou má pitný režim zásadní vliv, je hormonální rovnováha. *„Tekutiny jsou nezbytné pro správné fungování hormonálního systému včetně hormonů přímo ovlivňujících chuť na sex. Dehydratace může zvyšovat hladinu stresového hormonu kortizolu, což se odrazí v proměnlivosti nálad, může mít negativní dopad na celkovou psychickou pohodu a v konečném důsledku i na libido,“* vysvětluje Laura Janáčková, docentka klinické psychologie Sexuologického ústavu 1. LF UK a VFN.

Jednoduchým nástrojem, jak se cítit lépe ve vlastním těle, je proto právě voda – obzvlášť ta minerální, která zásobuje tělo spolu s tekutinami i minerálními látkami, důležitými pro udržení vnitřní rovnováhy organizmu.

**Pozor na alkohol**

Kvalitní voda tvoří základ správného pitného režimu, ale co alkoholické nápoje, často konzumované ve spojitosti se sexem? *„Alkohol mívá na sexuální funkce protichůdný účinek. V malém množství může zvyšovat sexuální motivaci a vzrušení, uvolnit zábrany, ale při vyšších dávkách tlumí nervovou soustavu, snižuje vnímavost a v delším horizontu působí negativně na libido, u mužů pak i na schopnost dosáhnout erekce,“* upozorňuje doc. Janáčková.

Sklenička na uvolnění zábran tedy určitě může pomoci, ale její velikost by měla být symbolická. Malým množstvím se rozumí 1 až 2 jednotky alkoholu – například deci vína, malé pivo nebo panák lehkého likéru. Aperitivy mohou mít lehce stimulační účinek na chuť k jídlu i na smysly, ale ideální je zůstat u jedné sklenky.

**Po sportovním výkonu**

Sexuální aktivita bývá fyzicky náročná činnost. Tělo při ní tudíž ztrácí tekutiny i minerální látky podobně jako při sportu, proto vyžaduje zvýšený příjem tekutin pro doplnění těchto ztrát. Ideální volbou jsou středně až silně mineralizované vody, bohaté na hořčík, vápník a draslík – pomohou s regenerací a udržením dobré fyzické i psychické kondice.

**Spokojený sexuální život s pitným režimem**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **oblast** | **muži** | **ženy** |
| vzhled | zdravější, pružnější pleť, mladší vzhled, plnější rty, větší atraktivita |
| výkonnost | více energie, menší únava během sexu, delší výdrž |
| funkčnost | kvalitnější a delší erekce, větší objem spermatu, vyšší pohyblivost spermií | větší citlivost a prožitek, dostatečná lubrikace sliznic, menší riziko bolesti |
| libido | nižší hladina stresových hormonů, lepší nálada, více chuti na sex |
| regenerace | doplnění ztrát tekutin a minerálních látek (hořčík, vápník, draslík, sodík), rychlejší návrat fyzické i psychické rovnováhy |

*Zdroje:*

[*https://academic.oup.com/jsm/article-abstract/6/9/2621/6834370?utm\_source=chatgpt.com&login=false*](https://academic.oup.com/jsm/article-abstract/6/9/2621/6834370?utm_source=chatgpt.com&login=false)

[*https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9668876/?utm\_source=chatgpt.com*](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9668876/?utm_source=chatgpt.com)

[*https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5856048/?utm\_source=chatgpt.com*](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5856048/?utm_source=chatgpt.com)

[*https://www.researchgate.net/publication/288406212\_Effects\_of\_a\_novel\_zinc-magnesium\_formulation\_on\_hormones\_and\_strength*](https://www.researchgate.net/publication/288406212_Effects_of_a_novel_zinc-magnesium_formulation_on_hormones_and_strength)

**AquaLife Institute (**[**www.aqualifeinstitute.cz**](http://www.aqualifeinstitute.cz)**)** je organizace, která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organizmu, výživou a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální potřeby české společnosti v oblasti zdraví s důrazem na pitný režim. Podporuje vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.

*Pro další informace kontaktujte agenturu Quent, Pavlínu Perlíkovou,
tel.: 602 630 003, e-mail: pavlina.perlikova@quent.cz*