

$$E=mc^2$$

והרי החדשות: אורגזמה משפרת את תפקוד המוח, כלומר גורמת לנו להיות חכמים יותר. קבלו הסבר, וגם עוד דברים נפלאים שהאורגזמה עושה לבריאות שלנו

מאת מעיינה שנהר

המופרש במצבים של מתח; אבל מיד לאחר האורגזמה יורדת רמת הקורטיזול – מה שתורם לתחושת הרוגע והנינוחות.

3. מפחיתה כמיהה לאוכל.

אותו אוקסיטוצין (כן, שוב הוא) משחרר במוח עוד הורמון הנקרא CCK (ואם מתעקשים על המונח המדעי המלא: Cholecystokinin), שמשפר את עיכול השומנים והפחממות במערכת העיכול. הוא ידוע גם כמדכא רעב. ואם רוצים עוד נימוק משכנע: עכברי מעבדה שהונדסו גנטית כך שלא תהיה להם יכולת ליצור אוקסיטוצין, גילו כמיהה מוגברת לפחמימות. גם הדופמין, שעולה משמעותית בזמן אורגזמה (ואחר כך יורד לרמתו הרגילה), מצמצם את הכמיהה לאוכל. מה אפשר להסיק מזה? שבפעם הבאה שניתקף בתשוקה בלתי נשלטת לשוקולד, במקום לרוץ למזווה, עדיף לפנות אל המגירה שבה אנחנו שומרים את הצעצועים המענגים שלנו.

4. משפרת את איכות השינה.

אותה ירידה ברמת הקורטיזול שמתרחשת אחרי האורגזמה (זווכרים?) יוצרת תחושה נעימה של שלוה ונמנום, שמהווים תנאים אידיאליים לשינה טובה. היא מלווה בדרך כלל בעלייה של רמת המלטונין, ש"מכוונת" את השעון הביולוגי שלנו, מכתיבה לגוף ללכת לישון ומאפשרת לו לשקוע בשינה עמוקה ומרגיעה.

5. משפרת את חוש הריח.

לא ברור אם זה אכן נחוץ לנו, אבל זה מה שקורה: האורגזמה משחררת את הורמון הפרולקטין, המעורר את תאי האב של המוח לפתח נוירונים חדשים במרכז ההרחה במוח. אצל נשים עולה הפרולקטין בזמן היריון, הנקה ובעת אורגזמה. אמנם הפרולקטין עולה ב-400% בזמן משגל עם כף/בת זוג לעור מת הרמה שלו באוננות, אבל גם אז מגיעים לרמות נכבדות ביותר בהשוואה לרמתו ללא אורגזמה.

6. מקלה תהליכים דלקתיים.

האנדרופינים הנוצרים בזמן האורגזמה מורידים את לחץ הדם, ומרפאים תהליכים דלקתיים במערכת העיכול. לתפיסה קודתית של מערכת העיכול יש השפעה חיובית על מערכת החיסון: חוקרים מצאו שרמות גבוהות של אימונוגלובולין והמשך

אני לא יודעת מה אתם הייתם עושים במקומי, אבל אני, לפני שהתחלתי לכתוב את הכתבה הזאת ולאור המידע החדש שהגיע אליי, הלכתי לחדר את היכולת השכלית שלי...

כי מחקר חדש יחסית מוכיח – שימו לבו – שהאורגזמה משפרת את תפקוד המוח. והיא עושה זאת ביעילות רבה יותר מהשיטות הקונבנציונליות שעליהן המליצו לנו עד עכשיו – לימוד שפה חדשה, לימוד גינה/ שחמט/ ברידג', או פתירת תשבצים וסורוקו. תשבצים, מה לעשות, משעממים אותי. והנה ההוכחה המדעית: פרופ' ברי קומיסרוק, מומחה לחקר המוח מאוניברסיטת רוטג'רס בניו ג'רזי, שמקדיש כבר שנים ארוכות מחייו לחקר מיניות האישה, גילה כי בזמן אורגזמה נשית, כל המוח מוצף בדם. זה משפר את חמצון התאים, וכך גם את תפקודו של המוח כולו. לעומת זאת, פעולות שכלליות אחרות, כגון פתירת תשבצים ושאר עיסוקים שהזכרנו, מפעילים רק מרכזים מסוימים במוח. רווח נקי – גם הנאה וגם מלחמה באלצהיימר. מי יכול לדרוש יותר? ובכל זאת נדרוש יותר. כי זה מה שטוען רק המחקר האחרון. עבודות לא פחות רציניות שנעשו בעבר מוכיחות כי לאורגזמה יש עוד כמה השפעות קסם על חיינו. למשל:

1. היא משכנת כאבים.

בזמן אורגזמה, המוח משחרר את ההורמון אוקסיטוצין ברמה גבוהה פי חמישה מהרגיל. אוקסיטוצין מכונה גם "הורמון האהבה", משום שהוא יוצר רצון להתחברות ולקרבה גופנית. הוא גם מעורר יצירת אנדרופינים, שהם סוג של מורפינים טבעי של הגוף, שמשכך כאבים ומעמעם סבל. האנדרופינים מקלים כאבי מחזור, מיגרנות וכאבי פרקים. על פי מחקר של פרופ' בוורלי וויפל, סקסולוגית בעלת שם עולמי, גם היא מאוניברסיטת רוטג'רס, כאשר אישה חווה אורגזמה, סף הרגישות שלה לכאב ויכולתה לשאת כאב עולים ב-75% וב-105% בהתאמה.

2. היא מפינה מתחים.

האוקסיטוצין שהזכרנו קודם ידוע כמרום מצב רוח וכמפיג מתח. הוא אמנם מעורר גם את יצירת הקורטיזול, הורמון



חכמה בנותיה

מסוג A (סוג של נוגדן) מגן על הגוף מפני זיהומים ושומר על כריאותנו. נוגדן זה מצוי ברמות גבוהות ברירית האף, וכן ברירית של מערכת העיכול. גם האוקסיטוצין, שעליו כבר דיברנו כל כך הרבה, משפר את האופן שבו מערכת החיסון שלנו מקלה דלקות במעיים ובקיבה.

7. היא הופכת אותנו לחברתיים יותר.

מחקר שנעשה באוניברסיטת קונקורדיה במונטריאול קנהה, מצביע על כך שהאוקסיטוצין הופך את האדם לחברתי יותר ולמאמין יותר באחרים, ובכך משפרת את היכולת ליצור קשר.

8. מחזירה את השעון הביולוגי אחורנית.

האורגזמה מעלה את רמות ההורמון DHEA, עליו נאמר שהוא מעודד את מערכת החיסון, משפר את היכולת הקוגניטיבית, שומר על רעננות העור ומשפר מצב רוח. ובקיצור, זה לא סתם מיתוס: אורגזמה באמת גורמת לנו להיראות צעירות ורעננות יותר.

9. וכאמור, היא גם משפרת את היכולת השכלית.

פרופ' קומיסרוק בדק תחת מכשיר FMRI את פעילות המוח של נשים בזמן אוננות. כך הוא גילה שכל המוח מוצף ברם בעת אורגזמה, ולא רק מרכזים מסוימים, כפי שקורה בזמן פעילויות שכליות אחרות. במחקר שערך עם פרופ' בוורלי וויפל, גילה פרופ' קומיסרוק שיש "דרך קיצור" מהנרתיק ומצוואר הרחם ישירות אל המוח, בלי לעבור דרך חוט השרדה. עצב ה"ואגוס" הוא שעושה את המעבר העצבי המאוד יעיל הזה.

אורגזמה היא אורגזמה היא אורגזמה

ד"ר ליאורה אברמוב, גינקולוגית מומחית בכירה, מנהלת המרפאה לטיי פול מיני בביה"ח ליס, שבעצמה ערכה כמה מחקרים על הקשר בין הורמונים להנאה מינית, מסכימה עם כל היתרונות האלה שהאורגזמה מביאה עלינו. "האורגזמה בהחלט מביאה בריאות ומשפרת את איכות החיים", היא אומרת. "ובכל מקרה, אורגזמה היא אורגזמה היא אורגזמה, ולא חשוב אם היא מושגת ביחסי מין או באוננות".

כמובן, כל זה מעלה את התהייה המתחייבת: אם אורגזמה אחת עושה לנו כל כך טוב, האם מולטי-אורגזמות ימטירו עלינו שפע רב יותר של טוב? ד"ר אברמוב: "לא ידוע לי שמישהו בדק את הנושא, אבל זה נשמע הגיוני. אם המוח מקבל אספקת דם טובה יותר בזמן אורגזמה אחת, סביר להניח שהאפקט יהיה מוגבר תחת השפעה של מולטי-אורגזמות. אבל לא חייבים לשאוף לכל הקופה. גם אורגזמה אחת עושה את העבודה".

● אפשר לבנות על זה לשיפור היכולת הקוגניטיבית והמלחמה בא- לצדימו?

"אספקת הדם למוח היא לא הגורם היחיד שמשפיע על היכולת השכלית או על מניעת אלצהיימר. יש עוד הרבה גורמים נוספים כמו גנטיקה, שומנים ברם, יתר לחץ דם ועוד. אבל מה כבר מפסידים אם נעזרים בה כגורם מסייע? יש בכך רק רווח".

בלי רגשות אשמה

בוורלי דמלין, מחנכת למיניות, מעבירה סדנאות ברחבי הארץ, שבמסגרתן היא נפגשת עם קבוצות רבות של נשים. "לנהל מיניות מספקת, כזאת שמביאה לנו את האורגזמות הטובות, זה כמו לאכול בריא", אומרת דמלין. "אבל כיוון שאחוז גבוה של נשים לא מצליחות להגיע לאורגזמה, או שזה קורה להן רק לעתים רחוקות, יש צורך לדבר יותר על הנושא, להבין מה עושה לנו טוב. לא להיות נבוכות מלהגיד מה אנחנו אוהבות. לא להימנע מלהשתמש באברי מין כשאנחנו מרגישות שהם מקדמים לנו את האורגזמות. למרות שנראה לנו שיש הרבה חשיפה לנושא דרך האינטרנט, האמת היא שחסרות הודמנויות לדבר על זה".

וכאן היא מדגישה מרכיב חשוב: "המיניות שלנו לא קשורה במישהו אחר. היא המהות שלנו. היא בינינו לבין עצמנו. לא נותנים מספיק עידוד לנשים שזה בסדר לאונן. שאנחנו יכולות לחוות כמה אורגזמות שאנחנו רוצות. שלהן בדיל מהגברים, אנחנו לא זקוקות לזמן התאוששות בין אורגזמה אחת לזו שכאה אחריה".

● לא מעט נשים מדברות על תחושת מסכנות או אפילו אשמה כשהן מאוננות. זה מוכר לך?

"חלק גדול מהעבודה שלי זה להילחם במיתוסים הללו. נשים חוששות ואומרות: 'אני יכולה להתמכר לוויברטור שלי', או 'אם אשתמש בו לא אצטרך יותר את בעלי'. לכל אלה אני אומרת שהאורגזמה שלנו, הנשים, היא באר ללא תחתית. מעיין נובע. ככל שאת חווה יותר, את מגבירה את היכולת שלך לחוות עוד. לבר וגם עם בן הזוג. רגשות האשמה רק מגבילים, מצמצמים ומחבלים ביכולת הזאת. מנגד, האורגזמה שלך יכולה להחזיר את הארוטיות לקשר הזוגי".

● אם כך, נשאלת השאלה איך עולים מדרגה ומתחילים לחוות גם מור- למי אורגזמות?

"לחלק מהנשים זה בא באופן טבעי. אצל אחרות זה עניין של תרגול והת- מדה. הרעיון הוא לא לעצור אחרי אורגזמה אחת. להמשיך ולשמור על רמת גירוי גבוהה שתגרום לעוד אורגזמה. אם הצלחת כבר להשתחרר - הישארי בתוך החוויה והמשיכי עוד. נכון שזה דורש קצת תרגול, אבל זו השקעה מת- גמלת. בהינתן מספיק גירוי לאורך מספיק זמן, רוב הנשים יכולות להגיע לכך. בתמצית, אם אנחנו לא ממשיכות לחקור את המיניות שלנו, היא נדרמת ואנחנו מפסידות את כל היתרונות שלה, הבריאותיים והנפשיים".

maayana.shenhar@gmail.com

אמא שלי נפלה ואושפזה בבית חולים. עוד בבית החולים, עובדת סוציאלית ממטב איתרה עבורה מטפלת סיעודית שעזרה לה להתאקלם מחדש בבית ומסייעת לה מאז

