

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Jaké je sexuální zdraví českých mužů?

Celý milion českých mužů mezi pětatřicítkou a pětasedesátkou trápí čas od času problémy s erekcí. Jde o každého druhého muže. Jenže "jen deset procent z nich se svěří lékaři", říká Karel Kočí, pražský androlog, specialista právě na podobné problémy.

Nestydte se jít k lékaři

Chyba je podle něj i na straně lékaře, který se svých pacientů na tyto potíže neptá, a tak se jen prohlubuje pocit, že jde o tabu, o němž je lépe nemluvit.

"Sexuální zdraví a uspokojivý sex jsou přitom pro život důležité," říká sexuolog Ondřej Trojan. Ten odmítá domněnku, že snad jsou čísla o počtu mužů s potížemi nadsazená.

"Doložily to dlouhodobé výzkumy, prováděné u nás i v zahraničí," říká. A vyzývá muže, aby se nestyděli a lékaře na podobné potíže upozornili, stejně jako s ním probírají třeba trávicí obtíže.

Ve hře je totiž daleko více než sexuální život a ztráta sebedůvěry v případě, že se pohlavní styk opakovaně či dlouhodobě nedaří. Problémy s erekcí mohou totiž být předzvěstí daleko závažnějších zdravotních problémů.

"Může to být cukrovka, vysoký krevní tlak nebo srdeční choroby," uvádí některé z možných hrozeb androlog Kočí. Muži proto udělají dobře, pokud se se svými problémy s erekcí svěří lékaři - pokud nechtějí praktikovi, mohou se obrátit rovnou na specialisty, tedy sexuology nebo andrology.

Co škodí mužské erekci?

Odložte cigarety, hlídejte si váhu a vyhýbejte se stresu. Tak by mohla znít rada lékaře mužům, kteří se nechtějí potýkat s problémy s erekcí. Právě kouření, nadváha a permanentní stres se negativně podepisují na mužském zdraví, a tím i na jeho sexuálních schopnostech.

Rok od roku víc

Mužů, které trápí porucha erekce, přitom chodí k lékařům stále víc. "Částečně je to i tím, že se o problému začalo víc mluvit a muži se osmělují," soudí Ondřej Trojan.

Podle něj se stává, že muž přijde s poruchu erekce, a nakonec mu lékaři odhalí cukrovku. "Daleko dříve, než by se na ni jinak přišlo, se tak pacient dostává včas pod kontrolu a může díky tomu třeba daleko déle vydržet bez inzulínu," doplňuje sexuolog.

V jeho ordinaci se rovněž každý týden u jednoho až dvou pacientů prokáže, že vlastně trpí rizikově vysokým krevním tlakem, který mimo jiné ničí i jejich erekci. Ta se zlepší díky lékům na tlak.

Pro změnu moc brzy

Zdravotní potíže hatí snahy o pohlavní styk především se stoupajícím věkem. Do pětatřiceti let se většinou za poruchami erekce skrývají nějaké psychické příčiny, případně obyčejná chvilková indispozice způsobená přemírou alkoholu.

Kolem čtyřicítky se mohou obě hlavní příčiny kombinovat a u mužů nad 55 let už jde v případě potíží s erekcí takřka výhradně o zdravotní příčiny. Ne všechny muže však k sexuologovi přivádějí poruchy

erekce. "Do pětadvaceti let převažují naopak problémy s předčasnou ejakulací," říká Trojan. Tam bývá příčina většinou psychická.

Přibývá také mužů, které k sexuologovi přivádí neschopnost počít dítě. "Ale těžko říci, zda se skutečně spermiogramy zhoršují, protože přesné výsledky z doby dejme tomu před 50 lety zkrátka nemáme," poznamenává Trojan.

Podle něj má potíže s početím asi 10 až 15 procent párů. Na druhou stranu se stále zlepšují možnosti léčby - lékaři umějí k potomkovi pomoci i mužům, kterým spermie vůbec nedozrávají.

DOTAZNÍK SEXUÁLNÍHO ZDRAVÍ MUŽE

Zajímá vás, jak jste na tom se svým sexuálním zdravím a zda případně potřebujete odbornou pomoc? Můžete to zjistit pomocí jednoduchého dotazníku. Hodnoťte období uplynulých šesti měsíců, u každé otázky zvolte jednu odpověď. Body sčítejte a nakonec porovnejte s hodnocením.

1. Jaká je vaše důvěra ve schopnost dosažení a udržení erekce?

Velmi malá (1)

Malá (2)

Střední (3)

Velká (4)

Naprostá (5)

2. Pokud jste dosáhl erekce, jak často byla dostatečná k pohlavnímu styku?

Téměř nikdy (1)

Ojediněle (2)

Občas (3)

Většinou (4)

Téměř vždy (5)

3. Pokud se uskutečnil pohlavní styk, jak často jste udržel erekci i po zavedení penisu do pochvy?

Téměř nikdy (1)

Ojediněle (2)

Občas (3)

Většinou (4)

Téměř vždy (5)

4. Pokud se uskutečnil pohlavní styk, jak obtížné bylo udržet erekci až do ejakulace?

Mimořádně obtížné (1)

Velmi obtížné (2)

Obtížné (3)

Nepříliš obtížné (4)

Snadné (5)

5. Pokud se uskutečnil pohlavní styk, jak často byl pro vás uspokojivý?

Téměř nikdy (1)

Ojediněle (2)

Občas (3)

Většinou (4)

Téměř vždy (5)

Výsledky

Pokud je výsledný součet 21 bodů a méně, mohlo by jít o určitý stupeň poruchy erekce. Obraťte se na svého lékaře nebo přímo na sexuologa.

Zdroj: www.idnes.cz

© EPRAVO.CZ - Sbírka zákonů, judikatura, právo | www.epravo.cz