ПАМЯТЬ ДЕВИЧЬЯ – ЭТО ПРО СЕКС

Связь секса с мыслительными процессами малоизучена и зиждется на домыслах и непроверенных данных. Однако в 2016 году канадские учёные представили теорию, о том, что регулярный секс способствует образованию новых клеток в области мозга, ответственной за память, и проверили эту теорию на молодых женщинах.

Исследованию учёных из Университета МакГилла подверглась рабочая память, которая отвечает за способность удерживать и перерабатывать информацию в активном сознании. Этот аспект памяти считается наиболее важным.

В исследовании приняли участие 78 гетеросексуальных женщин в возрасте от 18 до 30 лет. Они ответили на вопросы о своей сексуальной жизни и прошли тесты на память, в которых им было предложено смотреть на лица и читать слова – сложные существительные, не вызывающие образные ассоциации, – а после воспроизвести увиденное.

Более успешно испытания памяти прошли женщины, которые вели активную сексуальную жизнь. Особенно заметной была связь с запоминанием слов. Дело в том, что секс способствует нейрогенезу (генерации нейронов) в гиппокампе (области мозга, отвечающей за память и другие важные мыслительные процессы).

Авторы исследования говорят: «*У женщин с более высокой частотой половых актов нейрогенез в гиппокампе выше. Это означает, что секс может благоприятно влиять на функцию памяти у здоровых молодых женщин*».

Однако учёные делают оговорку, что, исходя из маленькой выборки, нельзя делать однозначных выводов. Кроме того, встаёт дилемма «курицы и яйца»: что привело к чему – развитый гиппокамп к активной половой жизни или наоборот?

Автор работы Лара Мондер говорит: «*Возможно, более здоровые и менее склонные к депрессии и тревожности люди просто чаще занимаются сексом, а также обладают более сильной памятью, потому что их не отвлекают посторонние мысли*».

Необходимо более глубокое исследование данного вопроса с учётом других переменных: семейных ценностей, рода деятельности и увлечений, которые также могут влиять на память.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И МОЗГ

Научное сообщество уверено, что в улучшении памяти не последнюю роль играет физическая нагрузка, связанная с сексом. Долго считалось, что физическая активность не очень полезна для мозга, поскольку любая нагрузка на организм – это стресс. Однако позже были выявлены положительные эффекты физической активности, среди которых повышение структурной пластичности мозга, снижение тревожности и улучшение познавательной способности. Видимо, не любой стресс плох для мозга – некоторые виды нагрузки способны улучшить его состояние.

Учёные Принстонского Университета доказали это на примере мышей. Молодых особей разделили на две группы; одним позволили сношаться один раз в две недели, а другим – ежедневно. У мышей, которые вели более активную половую жизнь, действительно вырос уровень гормонов стресса, но также у них усилилось образование клеточных связей мозга и снизилась тревожность.

СЕКС И ДЕМЕНЦИЯ

Деменция – это снижение когнитивных функций, приобретённое слабоумие.

Ранее в этом году учёные Райт и Дженкинс опубликовали в журнале *Archives of Sexual Behavior* результаты своего исследования, согласно которым мужчины и женщины среднего и преклонного возраста, ведущие активную половую жизнь, меньше подвержены риску деменции. В этом исследовании более активные в сексуальном плане мужчины и женщины набрали больше баллов в тесте на память. Интересно, что это коснулось способности мужчин запоминать последовательность цифр и воссоздавать слова по памяти, а у женщин – только второго.

Учёные наделяют секс и другими преимуществами. Благодаря окситоцину – гормону, который вырабатывается во время сексуального возбуждения – человек с активной сексуальной жизнью склонен к более открытому и свободному общению. Учёные Университета Конкордия в Монреале заявляют: «*Когда человек испытывает сильный стресс, гормон окситоцин толкает его на поиски социальной поддержки, что в результате положительно сказывается на его эмоциональном состоянии*». Кроме того, окситоцин делает нас менее чувствительными к социальному отвержению, что безусловно снижает уровень стресса, особенно у людей, зависящих от общественного мнения.

ПСИБЛОГ.РФ

Статья подготовлена по материалам:

1. Better memory from this extremely pleasurable activity. PsyBlog, December, December 12, 2016.
2. Kashmira Gander, Women who have more sex have better memories, study finds. Independent UK, December 1, 2016.
3. Sharon Kirkey, Sex on the brain: regular heterosexual intercourse may improve memory in women, study suggests. National Post, December 5, 2016
4. Erinn Bucklan, Why having sex can make smarter. Daily Worth, July 23, 2015

Фото: reshareit