

Σεξ: Εσείς ξέρετε τα 5 οφέλη του για την υγεία;



Μετα-ανάλυση μελετών πάνω στο σεξ ανέδειξε τα πέντε κύρια οφέλη για την υγεία, από τα φλογερά παιχνίδια κάτω από τα σεντόνια.

Ποιος να τό' λεγε ότι μια "συνεδρία" σεξ θα είχε τέτοια επίδραση στην υγεία, ψυχική και σωματική...

Κι όμως. Επιβεβαιώνονται τα ευρήματα πολλών μελετών, που λένε ότι το σεξ δεν είναι, απλά, μια πράξη με απώτερο στόχο την αναπαραγωγή, αλλά μπορεί να έχει ευεργετική δράση στη σιλουέτα, στην επιδερμίδα, στην καρδιά, στο μυαλό και στον ύπνο.

Ειδικότερα ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Curtin διαπίστωσαν ότι το συναινετικό σεξ συμβάλλει στην έκκριση ορμονών, οι οποίες βελτιώνουν τη σωματική και την ψυχική κατάσταση.

"Παρόλο που είναι σημαντικό να υπάρχει φυσική δραστηριότητα εκτός κρεβατοκάμαρας, ο... χορός ανάμεσα στα σεντόνια κάνει θαύματα στον οργανισμό και στην ψυχική ευεξία. Κεντρικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία, που προάγει την υγεία, είναι το αίσθημα εμπιστοσύνης, αγάπης και στοργής μεταξύ των εραστών" εξηγεί χαρακτηριστικά ο καθηγητής σεξουαλικής υγείας Matt Tilley, στο ScienceNetwork West Australia.

Μια σεξουαλική εμπειρία με τον σύντροφο της επιλογής μας, μας δένει μαζί του. Και οι ορμόνες που εκκρίνονται στη διάρκεια της ερωτικής πράξης μειώνουν το στρες, δρώντας σαν ένα φυσικό αντικαταθλιπτικό. Επιπλέον δρα η οξυτοκίνη - γνωστή και ως ορμόνη της αγάπης - που ενισχύει το δέσιμο μεταξύ των συντρόφων, όπως είπαν οι ερευνητές.

Πώς βοηθάει, λοιπόν, το σεξ;

.Καθαρίζει το δέρμα. Η ενδορφίνη και η σεροτονίνη κάνουν θαύματα με την επιδερμίδα. Ανανεώνουν τα κύτταρα και παράγουν κολλαγόνο, λειαίνουν τις ρυτίδες και απαλύνουν τις ουλές από την ακμή. Επίσης απελευθερώνει ένα αντίσωμα, που καταπολεμά το έκζεμα, την ψωρίαση και την ακμή.

.Γυμνάζει το σώμα. Έχει τα ίδια οφέλη με την αεροβική άσκηση, εξηγεί ο επικεφαλής της μετα-ανάλυσης καθηγητής Kevin Netto. Όλοι πρέπει να γυμνάζονται μισή με μία ώρα καθημερινά. Μισή ώρα σεξ καίει 70-100 θερμίδες, σύμφωνα με μελέτη από το Πανεπιστήμιο του Κεμπέκ, που έγινε το 2013.

.Βοηθά την καρδιά. Ανεβάζει τους ρυθμούς της καρδιάς, όπως όταν κάποιος κάνει 23 λεπτά έντονη ποδηλασία ή 15 λεπτά έντονο κολύμπι. Και παρόλο που χρειάζεται επιπλέον άσκηση, είναι κοντά σε αυτό που προτείνουν οι ειδικοί της Αμερικανικής Ένωσης για την Καρδιά για καθημερινή φυσική δραστηριότητα.

.Ηρεμεί το μυαλό. Η σεροτονίνη, που απελευθερώνεται κατά τον οργασμό, στέλνει "κύματα" ευτυχίας και ηρεμίας, σαν άλλο ηρεμιστικό από τη φύση. Αυτά τα συναισθήματα ενισχύουν την αυτογνωσία και την αυτοπεποίθηση και βελτιώνουν τη διάθεση. Αυτά, βέβαια, όταν το σεξ είναι συναινετικό.

.Φέρνει υπνηλία, χαλαρώνει. Η προλακτίνη, που εκκρίνεται κατά τον οργασμό, φέρνει υπνηλία, στους άνδρες περισσότερο. Για την ακρίβεια κατά την εκσπερμάτιση απελευθερώνονται αρκετές χημικές ουσίες, που σχετίζονται με τον ύπνο.