

Польза секса для здоровья



Личная норма

- Норма всегда индивидуальна: советы заниматься сексом два-три раза в неделю — это "средняя температура по больнице". Если вы видите такие цифры, это значит, что были объединены потребности всех возрастов: тех людей, кому 18 лет, и тех, кому 81 год.



"На самом деле потребности напрямую зависят от половой конституции, жизненного этапа. Как известно, особи размножаются на пике физической активности — то есть если человек лежит со сломанной ногой, сексуальная функция у него, скорее всего, будет нулевая, — объясняет Евгений Кульгавчук. — В целом для людей среднего возраста в мегаполисах, с детьми и ипотекой плановый один раз в неделю — уже неплохо".

Отдых от секса

Перерывы в дни и недели — это нормально. Важно не допускать долгого отдыха, когда недели воздержания сменяются месяцами.



"Если речь идет о том, что секс отсутствует месяцами, то для организма это грозит детренированностью. Можно говорить о цепочке: чем реже — тем реже, а чем реже — тем секс будет быстрее заканчиваться. Появится эмоциональное отчуждение", — объясняет Евгений Кульгавчук.

Мужчинам сложнее: после 40 и тем более после 50 лет при длительных перерывах может возникнуть "синдром вдовца": организм уходит на консервацию, и есть риск не вернуться в "большую игру", так что секс полезно ставить себе в план.

Женщинам тоже не слишком приятно: долгие перерывы приводят к тому, что истощается слизистая и ощущения во время секса могут быть болезненными. Это исправят лубриканты и интимная косметика — они компенсируют то, что недодала природа.



Приятный и полезный секс

Секс положительно влияет на выработку гормонов. Уже в период влюбленности растет выработка кортизола, отвечающего за ослепление чувствами. Увеличивается тестостерон, регулирующий и у мужчин, и у женщин влечение, сексуальные реакции, яркость ощущений. Организм начинает усиленно производить окситоцин. У женщин этот гормон активно вырабатывается и при родах, и при появлении грудного молока.



"Окситоцин — сближающий гормон, который отвечает за базовые привязанности, когда хочется пообниматься после секса, — говорит Евгений Кульгавчук. — Кроме того, выделяются эндорфины — естественные опиоиды. Это вознаграждение, которое в нас природа встроила, чтобы люди занимались сексом".



Еще один приятный "побочный" эффект — гормон серотонин, который снижает уровень стресса, позволяет перезагрузиться.

Секс против болезней

- Иммуитет у тех, кто ведет половую жизнь, как правило, выше. "Нельзя сказать, что тот, кто занимается сексом, становится неуязвим. Сопротивляемость простудам и инфекциям, конечно, возрастает, но не в разы. Но если вы исключите табак и алкоголь, будете регулярно увлажнять воздух в квартире и проводить так называемую интимную зарядку, уровень защищенности организма станет выше на треть", — резюмирует эксперт.
- Таким образом, можно сказать, что секс полезен, и не только профилактикой проблем со здоровьем, это составляющая качества жизни и в целом маркер благополучия.



Много секса и долгая жизнь

Если верить статистике, основанной на опросах населения в разных странах, то самыми "примерными" с точки зрения медиков являются южане. Согласно результатам, полученным в результате исследований, которые провела исследовательская группа Durex Wellbeing, с большим отрывом по частоте половых актов лидируют греки: в год на человека приходится в среднем 164 половых акта. За Грецией, как сообщает немецкая газета Die Welt, следует Бразилия, а за ней с небольшим отрывом - Россия, где (если судить опять-таки по ответам респондентов) взрослые граждане занимаются сексом в среднем 143 раза в год. А вот Германия с показателем 117 раз в год значительно отстает.

Наименее сексуально активны японцы. У них в год на человека приходится 48 половых актов. Между прочим, продолжительность жизни в Японии больше, чем в других странах. Так живут они дольше вопреки низкой сексуальной активности или благодаря ей?



Спасибо за внимание

