

Dlaczego należy często uprawiać seks

22 maja 2018

Dla niektórych seks jest rozrywką, koniecznością przedłużenia rodu lub sposobem na okazanie uczuć ukochanej osobie. Jednak jest też doskonałą metodą m.in. na poprawę kondycji skóry.



SKÓRA

Uprawianie miłości poprawia krążenie krwi w całym organizmie, co powoduje, że skóra staje się piękniejsza i bije od niej młodość. Aktywność seksualna hamuje też pojawianie się trądziku i innych wyprysków na ciele.

SAMOOCENA

Seks powoduje, że kobiety czują się pożądane, co niewątpliwie podnosi samoocenę i leczy z kompleksów. Eksperci twierdzą, że uprawianie seksu rano, przy pierwszych promieniach słońca, bardzo dobrze wpływa na ocenę własnego ciała.

ZDROWIE

Regularne zajmowanie się seksem poprawia ogólny stan organizmu, zmniejsza ryzyko pojawiania się infekcji i reguluje

sen. Takie obciążenie fizyczne, trwające godzinę, poprawia napięcie mięśniowe a nawet może zastąpić półgodziny biegania.

TE (TRUDNE) DNI

Lekarze twierdzą, że regularne uprawianie seksu sprawia, że miesiączki są mniej bolesne a nawet zmniejsza się ilość wydzieliny. Znaleziono też bezpośredni związek między miesiączką a regularnością fizycznego zbliżenia.

UMYSŁ

Częste orgazmy sprawiają, że człowiek staje się mądrzejszy, bo krew szybciej krąży po ciele, docierając też do mózgu. Obfitość tlenu pomaga temu organowi lepiej funkcjonować. Pozytywny efekt dotyczy całego mózgu, a nie poszczególnych jego części.

RELAKS

Nasz mózg odbiera seks jako rodzaj medytacji, dlatego większość z nas w jego trakcie czuje się zrelaksowana i szczęśliwa. Taki wpływ kontaktu fizycznego jest związany z endorfinami, które wydziela nasz organizm podczas stosunku.

Zdjęcie: [stokpic](#) (CC0)

Źródło: pl.SputnikNews.com