5 причин, почему секс полезен для вас

Секс – одна из немногих вещей, не требующих долгих поисков мотивации. Это не зарядка, которая, конечно, хороша для здоровья, однако мало кто действительно регулярно делает ее. Секс не только приятен, но и, безусловно, полезен. В данной статье речь пойдет о благоприятном воздействии сексуальной активности на психическое и физическое здоровье человека.

Радость секса. Вряд ли нужно экспертное мнение, чтобы поверить тому, что секс делает человека счастливее. Это вполне очевидно. Тем не менее, существуют исследования, подтверждающие, что люди, регулярно занимающиеся сексом, испытывают больше удовлетворения от жизни и более довольны собой. В исследовании газеты New York Times, охватившем 1000 женщин, большая часть участниц поставила секс на первое место в рейтинге активностей, которые приносят счастье. Исследование влияния денег и секса на субъективное благополучие человека, в котором приняло участие 16000 американцев, показало, что регулярный секс (по меньшей мере, раз в неделю) с точки зрения субъективного ощущения счастья равен дополнительным 50 тысячам долларов на банковском счету.

Секс помогает побороть стресс. По данным CNN, секс способствует выбросу эндорфина, гормона радости, в кровь. Данный гормон снижает воздействие гормона стресса кортизола, который имеет негативное влияние на тело и психику человека.

Укрепление иммунитета. Исследователи Университета Уилкс (Пенсильвания) спросили студентов колледжа, как часто у них был секс, а затем измерили их уровень иммуноглобулина А, который отвечает за защиту организма от вирусов. Те, кто занимался сексом 1-2 раза в неделю, имели самые высокие показатели иммуноглобулина А, в среднем этот показатель был на 30% выше, чем у тех, у кого секса не было или он был редким и нерегулярным. Люди, состоящие в длительных благополучных отношениях, имели самый высокий уровень антител.

Улучшение когнитивных функций. По данным Британского лонгитюдного исследования процесса старения, мужчины, которые сохраняли сексуальную активность в возрасте с 50 до 89 лет, демонстрировали более высокие когнитивные способности. Кроме того, секс благотворно влиял на уровень субъективного благополучия, физическую активность и психическое здоровье. Женщины также имели благотворный эффект от регулярного секса, но, как правило, в отношении памяти. Чем выше была сексуальная активность, тем лучше были результаты. Данная взаимосвязь подтверждает, что регулярный секс не менее одного раза в неделю значительно улучшает когнитивные функции человека.

Польза для сердца. Речь идет не об огромной эмоциональной привязанности к партнеру. Как бы прозаично это не звучало, но секс – не только акт любви, но и отличное кардио-упражнение. Ученые подтверждают, что секс – это умеренно интенсивное аэробное упражнение, сжигающее около 3 калорий в минуту. Он помогает укрепить сердце,

снизить кровяное давление и риск развития диабета 2 типа. Кажется, это средство гораздо лучше (и приятнее!) беговой дорожки.

Оригинальная статья: Karen D'Souza, — 5 reasons sex is good for you, Chicago Tribune, March, 2018

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, секс, сексология, психология отношений, отношения, любовь

Источник фото: unsplash.com

