

HAT JÓ OK A HETENKÉNTI SZERETKEZÉS- RE

A RENDSZERES NEMI ÉLET (TERMÉSZETESEN KELLŐ ELŐVIGYÁZATOSSÁGGAL) JÓ HATÁSSAL VAN AZ EGÉSZSÉGRE.

1. SEGÍT LEKÜZDENI A MEGFÁZÁST ÉS AZ INFLUENZÁT

A heti egy-kétszeri szeretkezés 30 százalékkal megnöveli a szervezet ellenálló képességét javító immunglobulin-A szintjét.

2. SZÉPÍT

A szex növeli a nők ösztrogénszintjét, ami a haját fényessé, a bőrt simává, rugalmassá teszi.

3. KALÓRIÁT ÉGET

Fél óras szeretkezés alatt percenként több mint 4 kalóriát égetünk el. Építsük be a heti edzésprogramunkba!

4. FÁJ A FEJEM, SZÍVEM, NE HAGYJ BÉKÉN!

A migrénes nők ne kerüljék a szexet fejfájásra hivatkozva, fokozza az endorfin és a kortikoszteroidok termelését, aminek fájdalomcsillapító hatása van.

5. SZABÁLYOZZA, RENDSZERESSÉ TESZI A MENSTRUÁCIÓS CIKLUST

Több vizsgálat is arra a következtetésre jutott, hogy azok a nők, akik hetente legalább egyszer élnek nemi életet, sokkal szabályosabban menstruálnak, mint akik ennél ritkábban. A leszbikus szerelem is jó hatással van a havi ciklusra. Az intimitás még az orgazmusnál is fontosabb.

6. MEGELŐZHETŐK A VIZELETTARTÁSI GONDOK

A vizeletürítés szabályozásához a medencefenék izmai szükségesek. Az idősebb szervezetben ezeket az izmokat különösen erősíteni kell az inkontinencia elkerülésének érdekében, erre igencsak alkalmas a szeretkezés.

