Seksin faydaları

Britaniyalı alimlər cinsi əlaqənin insan orqanizminə faydalarını araşdırıblar. seksin faydaları haqqında Araşdırmaların sonunda cinsi əlaqənin sadəcə insanlar arasında bir ehtiyac olmadığı, həmçinin insan sağlamlığına faydalı olduğu müəyyənləşib. Cinsi əlaqə zamanı insan beynində yerləşən və insanın əhval — ruhiyyəsini qaldıran endorfin adlı maddənin miqdarı artır. Cinsi əlaqə zamanı qan dövranı yaxşılaşır.

İngiltərədə aparılan araşdırma zamanı isə kişilərin orqazmla ölümləri arasında əlaqə araşdırılıb. 10 il davam edən araşdırma zamanı müntəzəm olaraq tez-tez orqazm olan kişilərin, daha az və nizamsız orqazm olanlara nisbətən daha çox yaşadığı ortaya çıxıb. Araşdırmada orqazm zamanı ifraz olunan hormonların xərçəng və ürək xəstəliklərinə qarşı orqanizmi qoruduğu ortaya çıxıb. Həmçinin, müntəzəm orqazm prostat vəzi xərçəngi riskini azaldır. Bununla yanaşı, orqazm zamanı baş ağrıları və miqren ağrılarının azaldığı müəyyənləşib.

ABŞ-ın Kaliforniya Universitetinin əməkdaşları isə cinsi əlaqə zamanı qadınların ən çox şikayət etdikləri kişilərin cinsi əlaqədən dərhal sonra yatmağa meyl etməsinin səbəbini araşdırıblar. Nəticədə bu halın hormonal dəyişikliklə əlaqədar olduğu qənaətinə gəliblər. Mütəxəssislər məsələyə bu cür aydınlıq gətiriblər: "Kişilər cinsi əlaqə zamanı orqazm olarkən onların orqanizmində fiziki yorğunluqla bərabər, həm də əhval-ruhiyyəni qaldıran və yuxu gətirən "prolaktin" adlı hormonun səviyyəsinin artması onların cinsi əlaqədən sonra yuxuya getməsinə səbəb olur. Qadınlarda isə tam əksinə olaraq, cinsi əlaqə zamanı "prolaktin" hormonu ilə bərabər cinsi istəyi artıran "oksitosin" hormonu da ifraz olunur". Sən demə, qadınların gözəl və sağlam qalması üçün yalnız kremlər, kosmetik vasitələr, müxtəlif maskalar gərəkmirmiş. Artıq sekslə məşğul olaraq da gözəlləşməyin mümkünlüyü sübut edilib. 3500 amerikalı qadın üzərində araşdırma aparan elm adamları, cinsi həyatından məmnun olan və uzun illər sekslə məşğul olan qadınların gənc və gözəl qaldığını ortaya çıxarıb. Belə ki, seks zamanı qan təzyiqinin artması, əzələlərin işləməsi və xoşbəxtlik hormonunun həddindən artıq dərəcədə ifraz olunması qalıcı gözəllikdə əhəmiyyətli faktorlardandır. Həftədə 3 dəfə sekslə məşğul olan qadınlar ən azı 10 yaş daha gənc və gözəl görünürlər.

Yaxşı bir cinsi həyatın, beyin üçün də faydası böyükdür. Bunun səbəbi isə beynin cinsi əlaqə əsnasında normaldan daha çox işlək olmasıdır. Üstəlik sekslə birlikdə başağrısı, stress kimi problemlər də sona çatır. Qısası, həm gənc və gözəl qalmaq, həm də sağlamlığınızı qorumaq üçün mütəxəssislər sekslə məşğul olmağı təklif edir.

Cinsi əlaqənin 8 xeyri

1. Seks vasitəsilə lazımlı hormonlar əmələ gəlir

Oksitosin – bu yaraların tez sağalmasına, zədələr nəticəsində əmələ gələn ləkələrin yox olmasına kömək edir. Hormon bədən temperaturunu və təzyiqini tənzimləyir.

Dopamin – razılıq hormonlarını artırır.

Testosteron – insandakı narazıçılıq və narahatlıq hisslərini azaldır.

Endorfin – xoşbəxtlik hormonu stresi aradan qaldırır, depressiyadan uzaq saxlayır. Bu hormonlar cinsi istəyi artırır, insanı daha həvəsli edir.

2. Cinsi əlaqə ürəyə müsbət təsir edir, insult və infarkt riskini 2 dəfə azaldır.

3. Daimi cinsi əlaqə insanı daha ağıllı edir. Seks zamanı qan beyinə daha yaxşı ötürülür, oksigenin miqdarı çoxalır. Eyni zamanda cinsi əlaqə yaddaşı möhkəmləndirir, əsəbləri sakitləşdirir.

4. Seks kişilərdə prostat, qadınlarda isə mastopatiya xəstəliyinin qarşısını alır.

5. Intim münasibət zamanı immunitet artır, soyuqdəymənin qarşısını alır.

6. Seks artıq çəkidən xilas olmağa kömək edir. 4-5 dəqiqə sekslə məşğul olmaq 15 dəqiqə qaçış xalçasında idman etməkdən daha sərfəlidir. Bu zaman daha çox kalori itirirsən.

7. Daimi seks dərinin elastikliyini artıran və qırışların qarşısını alan kollagenin miqdarını çoxaldır.

8. Cinsi əlaqə zamanı orqanizmdəki mikrobların 50 %-i təmizlənir.

Alimlər sübut ediblər ki, erkən yaşda cinsi əlaqə ilə məşğul olmaq insanın psixologiyasına mənfi təsir edir. Belə insanlar alkoqola düşkün olurlar. Onlar həyatlarındakı insanlardan razı qalmırlar.

Mənbə: ***http://goo.gl/Vz6KEO***

facebook page: ***https://www.facebook.com/gay.lgbt.azerbaijan***

facebook group: ***https://www.facebook.com/groups/azlgbt/***