

# أسرار ممارسة العلاقة الحميمة صباحاً

يعتقد الكثير من الأشخاص أن ممارسة العلاقة الحميمة هي محصورة ليلاً، فمعظم الرجال يفقدون طاقتهم خلال النار الأمر الذي يسبب للعددي من الأزواج مشكل ونفور.

يجهل الكثير من الأزواج فوائد ممارسة العلاقة الزوجية صباحاً والتي تلعب دوراً مهماً على الثنائي.

في هذا المقال سنعرض لكم أبرز فوائد ممارسة العلاقة الزوجية صباحاً:

1- تساعد ممارسة العلاقة الزوجية في الصباح على زيادة إفراز مادة الأوكسيتوسين، وهذه المادة السمؤولة عن زيادة إفراز هرمون الاستروجين عند المرأة، بالإضافة إلى ذلك فهي تعمل على زيادة المحب بين الزوجين.

وقد أثبتت الدراسات بأن ممارسة العلاقة الزوجية في الصباح ثلاث مرات في الأسبوع يعمل على تقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية.

2- تعمل ممارسة العلاقة الزوجية صباحاً على تقليل خطر الإصابة بسرطان البروستات عند الرجال، إلى جانب تحسين سرعة القذف عند الرجال، نوعية الحيوانات المنوية، وبالتالي زيادة فرص حدوث الحمل.

3- تقضي ممارسة العلاقة الزوجية على الشعور بالكسل وتزيد مستوى النشاط عند الزوج ما يجعله قادراً على أداء العلاقة الحميمة والاستمتاع بها.

4- إن هرمون التستوستيرون عند الرجال يكون في أعلى مستوياته في الصباح، وبالتالي فإن فترة ممارسة العلاقة الحميمة في الصباح تكون أطول، مقارنة بالأوقات الأخرى من النهار.

5- ممارسة هذه العلاقة تعمل على زيادة إنتاج الأجسام المضادة، وبالتالي فهي تحسن من صحة جهاز المناعة عند الإنسان.

6- تعمل العلاقة على تخليص الفم من الرائحة الكريهة التي قد

تصاحبه صباحا. بالإضافة إلى ذلك، فهي تعمل على تحسين صحة الأظافر والبشرة والشعر.

7- ومن الجدير ذكره أن ممارسة العلاقة الحميمة صباحا يعمل على تقليل فرصة الإصابة بالانفلونزا والبرد.

8- وأخيرا، تؤدي ممارسة العلاقة الحميمة صباحا إلى تخفيض ضغط الدم المرتفع وتعمل على مقاومة الاكتئاب.