

# الفوائد الصحية للعلاقة الحميمة

العلاقة الحميمة ليست تجربة تشعرك بالفرح والراحة فقط. ويمكن أيضا أن تكون جيدة لصحتك. إليك الفوائد التي يمكن أن تقدمها لك العلاقة الحميمة:

**تساعد في الحفاظ على جهاز مناعي قوي:**

الأشخاص الناشطون جنسيا يمرضون أقل من غيرهم. الناس الذين يمارسون الجنس لديهم مستويات أعلى من المادة التي تدافع عن الجسم ضد الجراثيم، الفيروسات، وغيرها من الأمراض.

**تعزز الرغبة الجنسية:**

هل تتشوق لحياة جنسية أكثر حيوية؟ ممارسة الجنس سيحسن أداء العلاقة الحميمة مما سيحسن الرغبة الجنسية الخاصة بك.

**تحسن قدرة المرأة على التحكم بالمثانة:**

الحوض القوي مهم لتجنب مشاكل البول، وهذه تؤثر على حوالي ٣٠٪ من النساء في مرحلة ما من حياتهن. ممارسة العلاقة الحميمة تشغل عضلات الحوض. عندما تشعر المرأة بالنشوة، تقلص العضلات، فتقوى.

**تخفض ضغط الدم:**

العلاقة الحميمة على وجه التحديد تخفض ضغط الدم الانقباضي. هذا هو الرقم الأول الذي يظهر على نتائج اختبار ضغط الدم.

**تعد كتمارين رياضية:**

العلاقة الحميمة هي شكل عظيم من تمارين الرياضة.

يحرق الجنس حوالي خمسة سعرات حرارية في الدقيقة الواحدة، أربعة سعرات حرارية أكثر من مشاهدة التلفزيون. انه يسرع معدل ضربات قلبك ويستخدم عضلات مختلفة.

قد ترغب حتى في تحديد وقت معين لممارسة العلاقة الحميمة على أساس منتظم. كما هو الحال مع ممارسة الرياضة، يساعد الانتظام على تحسين الفوائد.

## تقلل من خطر الإصابة بنوبة قلبية:

الحياة الجنسية جيدة لقلبك. بالإضافة إلى أن العلاقة الحميمة وسيلة رائعة لزيادة معدل ضربات القلب، إنها تساعد في الحفاظ على مستويات هرمون الاستروجين ومستويات التستوستيرون المتوازنة.

عندما يكون أي من تلك المستويات منخفضة، تبدأ في اختبار الكثير من المشاكل، مثل هشاشة العظام وحتى أمراض القلب.

## تقلل من نسبة الألم:

قبل أن تأخذ الأسبرين، حاول الحصول على النشوة. النشوة يمكن أن تحد من الشعور بالألم. انها تطلق هرمون يساعد على رفع مقدار تحمل الألم.

المداعبة دون النشوة يمكن أيضا أن تفيد. لقد وجدنا أن المداعبة المهبليّة يمكن أن تتخلص من آلام الظهر المزمنة وآلام الساق، والعديد من النساء قد اعترفن أن المداعبة التناسلية الذاتية يمكن أن تقلل من تقلصات الدورة الشهرية، ألم المفاصل، وفي بعض الحالات حتى الصداع.