فوائد صحية للعلاقة الحميمة بين الزوجين لن تصدقها

نسمع عن فوائد العلاقة الحميمة بين الزوجين بشكل دائم، وما تتيحه من مشاعر وسعادة، لكن هل تعلم أن العلاقة الحميمية هي علاج للكثير من الأمراض، وأن الحب يعتبر مضاداً حيوياً للجسم.

إليك ما يمكن أن تقدمه لك حياة جنسية صحية:

- **تعزز جهاز المناعة**

إن الأشخاص النشطين جنسياً يأخذون أياماً أقل من المرض. الأزواج الذي يمارسون العلاقة الحميمة يتمتعون بمستوى أعلى من ما يدافع عن جسدك ضد كافة انواع الفيروسات والجراثيم وغيرها من المتسللين.

- **تعزز لديك الغريزة**

إن ممارسة الجنس ستجعل الحياة الجنسية أفضل وتحسن من الرغبة الجنسية. إن النساء اللواتي يمارسن الجنس يزيد من التشحيم المهبلي، تدفق الدم والمرونة ، وكل ذلك يجعل الجنس يشعر بشكل أفضل ويساعدك على الرغبة بالمزيد منه.

- **تحسن سيطرة المثانة لدى المرأة**

إن وجود قاع قوي في الحوض مهم لتجنب الإصابة بسلس البول وهو شيء سيؤثر على نسبة جيدة من النساء بمرحلة معينة من حياتهن. العلاقة الحميمة هي بمثابة تمرين لعضلات الحوض، فإنه يؤدي الى حدوث تقلصات العضلات، الامر الذي يقويها.

- **تخفض ضغط الدم**

تدل الأبحاث على وجود صلة بين العلاقة الحميمة وضغط الدم ، يوجد العديد من الدراسات، وجدت دراسة تاريخية أن العلاقة الحميمة تخفض ضغط الدم الانقباضي . يعد ذلك الرقم الأول باختبار ضغط الدم.

- **يعد بمثابة ممارسة الرياضة**

العلاقة الحميمة هو شكل رائع من التمارين الرياضية، لكن لن يحل محل جهاز الجري، لكنه يعول على شيء ما. خلال العلاقة الجنسية يحرق الجسم 5 وحدات حرارية في الدقيقة ، يعطيك قوة اضافية، فهو يرفع معدل ضربات قلبك ويستخدم العضلات المختلفة بالجسم.

- **تخفض خطر الإصابة بنوبات القلب**

تعد الحياة الجنسية الفاعلة جيدة للقلب . كما انها وسيلة رائعة لزيادة معدل ضربات القلب، والجنس يساعد على الحفاظ على هرمون الاستروجين والتستوستيرون المستويات في التوازن.

عندما ينخفض أحد هذين المرضين تبدأ في الحصول على الكثير من المشاكل ، مثل هشاشة العظام أو حتى أمراض القلب.

ممارسة الجنس في كثير من الأحيان تساعد. اثبت دراسة ، ان الرجال الذين مارسوا الجنس مرتين على الأقل في الأسبوع نصف احتمال الموت بسبب أمراض القلب مثل الرجال الذين كانوا يمارسون الجنس.

- **تقلل من الألم**

حاول الحصول على النشوة الجنسية قبل استهلاك الدواء والاسبرين والمسكن. مكن أن تقضي النشوة الجنسية على الألم. انها تطلق هرمون يساعد على ازالة الألم.

يمكن التحفيز دون النشوة أيضا أن تفعل خدعة. أن التحفيز المهبلي يمكن أن يعرقل آلام الظهر ، وقد أخبرنا العديد من النساء تحفيز الأعضاء التناسلية يقلل من تقلصات الدورة الشهرية ، وآلام المفاصل كما ان هذه العلاقة قد تعالج الصداع .

- **تخفف خطر الإصابة بمرض سرطان البروستات**

قد تساهم الحركة على الوقاية من سرطان البروستات .الرجال الذين يمارسون العلاقة الحميمة بشكل متكرر (21 مرة على الأقل في الشهر) كانوا أقل عرضة لسرطان البروستات، وذلك تم تاكيده بواسطة دراسة قامت بها الجمعية الطبية الأمريكية .

ليس مواضح ان العلاقة الجنسية هو السبب الاهم خلال هذه الدراسة. هناك الكثير من العوامل التي تؤثر على خطر السرطان.

- **تحسن النوم**

بعد الوصول الى النشوة ، يتم إفراز هرمون البرولاكتين ، وهو المسؤول عن الشعور بالاسترخاء والنعاس.

10- يخفف الإجهاد

يمكن أن يساعد التقرب من شريكك على تهدئة التوتر والقلق . إن اللمس والتعانق يمكن أن يفرز "هرمون الإحساس الطبيعي" في الجسم، والإثارة الجنسية تطلق مادة كيميائية في الدماغ تعمل على استعادة نظام المتعة والمكافاة في دماغك .