

## Seks je dobar za zdravlje i ljepotu

*Već je dugo općepoznato da smo ljepše ako nam u seksualnom životu sve štima, ali ono što danas još dodatno znamo jest da nas redoviti seks efikasno štiti i od raznih bolesti*

Prije svega, ukoliko imamo intenzivan seksualni život, osjećamo se voljene, lijepe i privlačne, što nužno dobro djeluje na naše raspoloženje. Osim toga, već je odavno poznato koliko je seks koristan za srčanu funkciju i za preveniranje kardio-vaskularnih bolesti: osobe koje često vode ljubav imaju manji rizik oboljeti od hipertenzije.

S druge strane, već početkom 80-ih godina, studije koje su se radile na starijim muškarcima (u dobi iznad 70 godina), pokazale su da redovito vođenje ljubavi također ima utjecaja na dug život. A za žene, jedna druga studija je pokazala da se rizik razvijanja raka dojke ili uterusa također prepolovio, vjerojatno zahvaljujući djelovanju hormona oksitocina.

### **Kakav utjecaj ima seks na naše tijelo?**

Seks utječe na razne organe i mišiće, ali također i na kožu. Više vrsta hormona se izlučuje u raznim trenucima vođenja ljubavi:

- u seksualnom zanosu (estrogen i oksitocin)
- u fazi uzbuđenja (estrogen, oksitocin, dopamin i adrenalin)
- u trenutku orgazma (estrogen, endorfin, oksitocin, DHEA i testosteron)

### **Koja je uloga hormona?**

- estrogen pospješuje sintezu kolagena, posebno važnog za održavanje mladolikosti kože
- oksitocin posebno dobro djeluje na imunološki sustav i štiti od stresa, a njegovi korisni učinci očituju se na koži, noktima i kosi
- dopamin djeluje kao antidepresiv i štiti od stresa, te se bori protiv slobodnih radikala i njihovog štetnog utjecaja na organizam

- endorfin smiruje i smanjuje tjeskobu

- testosterona i DHEA smatraju se pravim „antidepresivima" koji djeluju na vitalnost, ali i na tonus kože, jer povećavaju proizvodnju sebuma

### **Da li korisni učinci seksa ovise o dobi?**

Ni u kojem slučaju. Korisni učinci vidljivi su u svim periodima životna. Dakle, s aktivnim seksualnim životom nemojte se zaustaviti kad uđete u malo stariju dob. Treba izbaciti izreku: «To nije više za moju dob»!

### **Postoji li „pravilan ritam" koji trebamo pratiti?**

Nipošto! Jedini ritam koji treba pratiti je ritam želje: ne sustezati se, ne biti pod pritiskom, i jasno, ne voditi ljubav automatizirano kao neku gimnastiku, tek radi očuvanja kondicije. Jer, najbolja prijateljica naše kondicije i naše ljepote je naša radost - radost koju postizemo kada se malo opustimo i kada smo zaljubljene.