

## Zdravstvene prednosti redovitog seksa

*Višestruke prednosti redovitog seksa, stručnjaci su sistematizirali u nekoliko najvažnijih točaka - i kod žena i kod muškaraca, seks prevenira mnoge ozbiljne tegobe, otklanja bol, stres te kao najiskonskiji i najprirodniji oblik tjelesne aktivnosti, štiti krvožilni sustav. Dakako, ovdje je riječ samo o sigurnom seksu sa stalnim partnerom, jer u slučaju promiskuiteta riskirate mnogo više bolesti nego što osiguravate preventivu*

### **Otklanjanje boli**

Tijekom vođenja ljubavi, oba partnera proizvode endorfin, hormon koji djeluje kao slabi analgetik. Mnoge studije pokazale su da osobe za vrijeme seksualne stimulacije, a posebno u trenutku orgazma, ne osjećaju bol.

### **Zaštita prostate**

Muškarci koji imaju rjeđe spolne odnose, imaju nešto veću mogućnost da u poznim godinama imaju problema s prostatom. Redovna ejakulacija stimulira prostatu i jamči njeno zdravlje do kasnih godina.

### **Prevenција erektilnih problema**

Veliki postotak (čak do 50%) muškaraca iznad 40 godina u svijetu pati od problema s erekcijom i svi mladi muškarci strahuju da će ih zadesiti isti problem. Najbolji lijek protiv impotencije je seks. Erekcija omogućava redoviti protok krvi kroz penis, tako da tkivo ostaje zdravo.

### **Najbolja i najprirodnija fizička aktivnost**

Vođenje ljubavi je oblik fizičke aktivnosti. Tokom snošaja, fiziološke promjene jednake su onim kada vježbate. Disanje se ubrzava, što znači da se umarate. Dakle, trošite kalorije. Ako vodite ljubav tri puta tjedno po 15 minuta potrošit ćete oko 7.500 kalorija godišnje. To je ekvivalentno trčanju 120 km.

### **Otklanja stres**

Tijekom seksa tijelo proizvodi dopamin, supstancu koja se bori protiv hormona stresa, kao i endorfin hormon sreće te oksitocin hormon želje. Svi oni u sinergiji, djeluju opuštajuće.