

Érdekes cikkek

Ezért gáz, ha a stresszt akarjuk levezetni a szexszel

Az egészséges szexuális életnek nem lehet része, hogy a stressz levezetésére használjuk, arra kiválóak a sportok és a magnézium tabletták. A szexnek arról kell szólnia, hogy adott két ember, akik éreznek egymás iránt valamit, vonzódást, szerelmet, szeretetet, és a kölcsönös érzelmeket átvezetik a szexbe. Azaz az érzelmi intimitást a testi intimitásban is megélik. A szeretkezés lényege tehát az egyesülés öröme kellene, hogy legyen.

Az élethelyzetekből adódó stressz ártalmas a lelki és testi egészségre, ráadásul sokaknál gátolja a szexuális vágyat. Egyáltalán nem ritka, hogy valaki a szexualitásban találja meg a feszültségoldást

A nők szempontjából nézve a stressz és feszültség miatt nehezebb lehet a koncentráció, ami hatással lehet a lubrikációra, az élvezetre és az orgazmuskészségre. Ők is kudarcot élhetnek meg, ha gyakran használják a szexet arra, hogy a feszültségüket oldják.

A túlhajszoltság, a szorongás ártalmas, és a stressz forrását valamennyire muszáj csökkenteni.

A folyamatosan fennálló stresszt valamilyen sporttal célszerű levezetni, addig is, amíg meg nem oldódik a feszültséget kiváltó ok. Könnyen rá lehet szokni a testben fellépő veszélyt jelző hormonok eltüntetésére a szexszel, de ez hosszabb távon a függőség és a szexuális zavarok lehetséges kialakulása miatt kerülendő.

Az erőltetés mellett a szex legnagyobb ellensége megszokás, ha rendszeresen a stressz levezetésére használjuk a szexet, az már megszokásnak nevezhető, ami biztosan nem vezet kielégítő szexuális kapcsolathoz.

Forrás: 24.hu

A szex hiánya hatással van a női szervezetre

Azt gondolhatnánk, hogy a férfiak jobban szenvednek a szex hiányától, de ez nincs így.

Ráadásul nem csak a testre, de a lelki állapotra is negatív hatással van.

Milyen következményei lehetnek?

1. Csökkenhet a libidó
2. Gyengülhet a hüvely fala, elvékonyodhat, ami fájdalmas közösülést eredményezhet.
3. Fiatalabb nőknél erősebb menstruáció jelentkezhet.
4. A szex hiány növelheti a stresszt.

Lauren Streicher szülész-nőgyógyász szerint a hüvely egészségének megtartásában mindenképpen segíthet a szex, az önkielégítés és ha más nincs az intimitorna.

A szex elmaradásának természetesen pozitív hatásai lehetnek. Nem meglepő módon szex nélkül a nemi úton terjedő betegségeket sem lehet elkapni, de a húgyúti fertőzések jelentkezésének esélye is jelentősen csökken.

forrás: [MIRROR](#)



A szex jót tesz az immunrendszernek

A szex nemcsak kellemes, de egészségünknek is jót tesz – ezt most már tudományosan bizonyított ténynek tekinthetjük.

Öt olyan tanulmány alapján állítja ezt a Daily Mail cikke, amelyek a gyakori szexuális aktivitás kedvező hatásait ecsetelik.

1. A szextől jobb lesz a hangulatunk.

A szerelmeskedés és az orgazmus hatására sajátos endorfin- és oxitocinkoktól szabadul fel a szervezetben, amelynek köszönhetően az ember élénkebb lesz napközben, éjjel pedig jobban alszik. Az oxitocint nem véletlenül hívják szerelemhormonnak, mivel ölelés után 20 perccel önti el a szervezetet. A nők négyszer annyi oxitocint termelnek, mint a férfiak.

2. A szív egészségét is segíti az együttlét.

A belfasti Queens University munkatársai szerint a heti háromszori szex felére csökkenti a szívinfarktust és a stroke kockázatát. Eredményeik alapján bebizonyosodott az is, hogy a szexuálisan aktív idősök sincsenek veszélyben, épp ellenkezőleg: minél többet szexelnek, annál jobb az életkilátásaik. A szexhez ugyanis fizikailag is fittnek kell lenni, ami az egészség jele.

3. Erősödik az immunrendszer is.

Több kutatás is igazolja, hogy akik rendszeresen szexelnek, kisebb eséllyel lesznek náthások vagy influenzások.

4. Aki sokat szexel, tovább él.

Egy wales-i tanulmány szerint a férfiak hosszú életét a rendszeres nemi élet garantálja, mivel az aktus során a DHEA, azaz dehydroepiandroterone nevű hormon szabadul fel, amely az egészséges hormonháztartásért felel.

5. A sok szex a termékenységnek is kedvez.

Forrás: [MIPSI](#)



Változó korban is vonzónak maradni

Statisztikai adatok szerint a változókorú nőknek körülbelül egyharmada szinte teljesen tünetmentes, másik harmaduk enyhe vagy közepesen súlyos tünetekkel küzd, és csak a maradék egyharmad néz szembe súlyosabb, de kezelhető panaszokkal

Bár a változó korban tapasztalható kellemetlen tünetek elkedvetleníthetnek bennünket, de néhány praktikkával könnyebben át tudunk lendülni ezen az időszakon úgy, hogy szépnek, vonzónak érezzük magunkat.

Mozgás

Rendszeres mozgás karbantartja az izmokat, ami azért fontos, mert ebben a korban már veszíthetünk izomtömegünkéből. Csökkenhet a súlyunk a testedzéstől, megtarthatjuk formás alakunkat. Nem kell hozzá több, mint heti két-három alkalommal egy-egy félórás testmozgás. Lassíthatja a csontvesztést, így a törések és a csontritkulás kockázata is csökken. Jó hatással van a lélekre. A rendszeres testmozgást végzők ritkábban szenvednek a depressziótól.

Ásványi anyagok, vitaminok pótlása

Érdemes olyan étrend-kiegészítőket fogyasztani, amelyek jó hatással vannak a memóriára, a szellemi aktivitásra, mint a Gingko Biloba, de a folsav, nikotinamid, biotin, B6-, B1-, B-12 és C-vitamin mind-mind fontos szerepet játszik a megfelelő pszichológiai egyensúly fenntartásában, a stresszes élethelyzetekben.



Miért csökken szülés után a nők szexuális vágya

1. A várandósság során megváltozik a hormonháztartás. A szülés után ismét számos változás áll be, ami a szoptatás során megmarad, és csökkentheti a szexuális vágyat és a fogadóképességet. Nem véletlenül van ez így: a természeti népeknél a hosszan tartó szoptatás gátolta/gátolja meg az újabb utódok születését. Megfigyelhető, hogy náluk átlagosan 3 év van a gyerekek között, ami a szoptatás fogamzásgátló hatásának és a szexuális vágy csökkenésének köszönhető.
2. A fájdalmas és/vagy elhúzódó a szülés. Ez is okozhat félelmet az anyában, félelmet a fájdalomtól, gátlásokat, mert az orvosok „ott” nyúláltak, esetleg kellemetlenül érintették az intim részeket. Az anya azt érezheti, hogy ami eddig intim volt, az most nyilvánossá vált, és ez gátlásossá teheti.
3. A gátmetszés, gátrepedés. Ezek miatt az első alkalom nagyon fájdalmas lehet az anya számára, és ez elveheti a kedvét a további alkalmaktól.
4. Hüvelyszárazság. Ezt is okozhatnak a hormonális változások a libidócsökkenés mellett, ami kellemetlenné teheti az együttélést. Ez nem szoptató anyáknál fél évig, szoptató anyáknál akár a teljes szoptatás során fennállhat.

5. Fáradtság, kialvatlanság. Az egész napos hajsza annyira kiveszi az anya erejét, hogy egyszerűen nem jut már energiája az együttlétre, és amikor az ágyba ér, már csak az alvás érdekli, hiszen ki tudja, mikor kell megint felkelnie.
6. A gyermek felé fordítja minden figyelmét a nő. Amíg a gyermekvállalás előtt úgy gondoskodott a párjáról, mintha ő lenne a legnagyobb gyermeke, és minden gyöngédségét neki adta, most, hogy anyává vált, az összes gyöngédség tartalékát a kicsi kapja, így nem jut belőle az apa számára.
7. A szoptatás is intim kapcsolatot. Előfordul, hogy a szoptatás önmagában annyira kielégíti az anya intimitásigényét, hogy egész egyszerűen ez alatt az időszak alatt nem vágyik a nemi kapcsolatra.

A legfontosabb: beszélni kell róla! Ne legyünk túl gátlásosak ahhoz, hogy őszintén megvalljuk az érzelmeinket, a gátlásainkat! Ez a kulcsa annak, hogy ebből a sok változást hozó időszakból problémák nélkül kerüljünk ki. (Forrás: [kismamablog](#))

