

Есть ли польза в состоянии сексуального возбуждения?

Секс полезен для здоровья и красоты? Да, да и еще раз да!

Это утверждение, уже не раз доказанное учеными, психологами, медиками и косметологами, продолжает горячо обсуждаться на широких просторах Интернета, на интим-форумах и форумах, посвященных красоте и здоровью, во многих научных и не очень статьях, да и просто в компаниях единомышленников и в кругу близких друзей.

Для начала давайте дадим четкое определение понятию «секс». Итак, что скажет на это Википедия:

*Секс (лат. *sexus* – пол) – в широком смысле, деятельность особи, направленная на реализацию инстинкта размножения, продолжения рода. В узком смысле, совокупность психических и физиологических реакций человека, переживаний и поступков, связанных со стремлением проявить и удовлетворить половое влечение. Впервые употребление слова «секс» в значении коитус зарегистрировано в 1929 году.*

Согласитесь, сие определение не особо вдохновляет, да и романтикой тут не «пахнет». Не пахнет также чувствами возбуждения и удовольствия, не говоря уже о полезности секса для здоровья и красоты. Конечно, если не считать пользы «продолжения рода» и «удовлетворения полового влечения».

А ведь мы все знаем, не раз испытывали на деле, не раз доказывали обратное, что секс – штука весьма приятная, позволяющая выразить свои чувства к партнеру, самому получить законную долю наслаждения, разрядить скопившуюся сексуальную энергию, поупражняться физически, наконец, испытать новую позу из «Камасутры», да и просто кайфануть.

Кроме того, во время этого захватывающего процесса в организме его непосредственных участников начинается бурная ни на что не похожая биохимическая

реакция. В результате выделяется кортизон – второй по значимости глюкокортикоидный гормон, стимулирующий обмен веществ и обеспечивающий человека чувством безграничного счастья.

Прибавьте к вышесказанному мощный выброс адреналина – основного гормона мозгового вещества надпочечников, который заставляет работать со стопроцентным КПД все человеческие органы. Вот и получите весьма приятное занятие с элементами немалой пользы здоровью человека.

Но и это еще не все! Благодаря сексу и сексуальному возбуждению:

- 1) теряется просто невероятное (с точки зрения похудения!) количество калорий;
- 2) усиливается кровообращение;
- 3) уменьшается содержание глюкозы в печени;
- 4) активизируются все энергетические резервы;
- 5) снижается уровень холестерина в крови;
- 6) нормализуется кровяное давление;
- 7) вырабатывается иммунитет против гриппа;
- 8) кровь обогащается кислородом;
- 9) расслабляются бронхи;
- 10) проводится профилактика инфаркта сердца;
- 11) стимулируется работа мозга;
- 12) обостряется нюх;
- 13) лечится кариес!!! (предоставляю читателям возможность самостоятельно решить, у кого именно из партнеров);
- 14) качается попа у женщин;
- 15) устраняются боли в спине;
- 16) происходит сбалансирование гормонов и их активизация;
- 17) придается волосам блеск и активизируется рост ногтей;
- 18) лицо очищается от угрей;
- 19) разглаживаются морщины;
- 20) снимается депрессия и напряжение;
- 21) снижается агрессивность;
- 22) увеличивается быстрота реакции;
- 23) лечится простатит и цистит;
- 24) улучшается настроение;
- 25) продлевается жизнь!

На самом деле этот список можно продолжать без конца. Ведь медики не устают доказывать пользу секса и чуть ли не в каждом выпуске новостей выдвигают новую обосновывающую этот факт теорию, подтвержденную многочисленными исследованиями, опросами, цифрами и фактами из жизни.

Уверена, что многие читатели уже начинают поерзывать на стуле, нервно стучать пальцами по столешнице и гадать, чего это они тратят время на прочтение какой-то статьи, а не занимаются «делом»?! Вот тут и стоит отметить, что полезен не столько сам половой акт, а сколько состояние возбуждения. Поэтому даже не особо важно наличие партнера, с которым можно предаваться «оздоровлению» и «улучшению цвета лица». Важно найти объект обожания, вызывающий у вас соответствующие эмоции.

Нет, не подумайте, я не призываю вас к воздержанию и долгосрочному нахождению в состоянии сексуального возбуждения (это как раз принесет некий дискомфорт). Просто старайтесь продлевать это интригующее и эротическое чувство, ведь порою ожидание «праздника» в разы превосходит само «торжество».

А уж как именно вы будете получать удовольствие и пользу – решать только вам: самостоятельно или с «помощником», в позе «лотоса» или «миссионера», раз в неделю или каждые 3 часа, в кровати или на кухонном столе...

Выбор за Вами, господа! Здоровья вам, молодости и красоты!

Автор - **Юлия Максименко**

[Источник](#)