Автор: quixotic_07
10.04.2011 15:27 -

Есть ли польза от секса?

Секс полезен не только для тела, но и для ума. Об этом свидетельствуют данные исследования, которое провел специалист Медицинского института Гамбурга Вернер Хабермел.

Ученый доказал, что занятия любовью заставляют человеческий мозг лучше работать и делают людей более умными. Секс повышает уровень адреналина и гормона кортизола, которые стимулируют деятельность «серого вещества».

Кроме того, дополнительные поступления эндорфина и серотонина, которые выделяются во время оргазма, усиливают уверенность в себе.

«Секс делает вас более умными и помогает решать различные проблемы, совершенно не связанные с личной жизнью», - заявил ученый.

Ранее специалисты Королевского университета в Белфасте провели исследование того, как секс влияет на общее физическое состояние человека. В итоге выяснилось, что занятие сексом даже пару раз в неделю благоприятно влияет на здоровье. А именно:

- Улучшается обоняние. После секса возрастает производство гормона пролактина. Это, в свою очередь, заставляет стволовые клетки в мозгу образовывать новые нейроны в центре обоняния.

- Уменьшается риск сердечных заболеваний. Вслед за вышеупомянутым исследованием Королевского университета, в 2001 году ученые сосредоточили свое внимание на сердечно-сосудистой системе. Они выяснили, что у мужчин, которые занимаются сексом три раза в неделю или чаще, вероятность инфаркта и инсульта снижается вдвое.

- Снижается вес, улучшается общее состояние. Секс - это тоже физические упражнения. Один страстный половой акт сжигает 200 калорий - примерно столько же, сколько 15 минут бега на беговой дорожке или партия в сквош. У сексуально возбужденного человека частота пульса увеличивается с 70 до 150 ударов в минуту, так же как у спортсмена, который прилагает максимальное усилие. Кроме того, сокращения мышц во время полового акта разрабатывают таз, бедра, ягодицы, руки и грудную клетку. Занятия сексом также увеличивают производство тестостерона, что ведет к укреплению костей и мышц. Журнал Men's Health даже назвал постель «самым лучшим спортивным снарядом, который когда-либо был изобретен».

- Уменьшается депрессия. Таков результат исследования, проведенного в 2002 году среди 293 женщин. Американский психолог Гордон Гэллап выяснил, что сексуально активные женщины, чьи партнеры во время половых актов не пользовались презервативами, были менее подвержены депрессии, нежели те женщины, чьи партнеры использовали презерватив. Одно из возможных объяснений такой зависимости заключается в том, что простагландин - гормон, который содержится в сперме - впитывается в женские половые пути, регулируя тем самым производство женских гормонов.

- Обезболивание. Непосредственно перед оргазмом уровень гормона окситоцина повышается в пять раз, по сравнению с его обычным уровнем. Это, в свою очередь, приводит к образованию эндорфинов, которые оказывают болеутоляющий эффект при любом типе боли, начиная от головной и кончая болями при артрите и даже мигрени. У женщин занятия сексом также приводят к производству эстрогена, который может подавлять боли, связанные с предменструальным периодом.

- Уменьшается вероятность гриппа и простуды. В Университете Уилкс (Wilkes University) в штате Пенсильвания была произведено исследование, согласно результатам которого у людей, занимающихся сексом один или два раза в неделю, количество антител под названием «иммуноглобулин А» на 30% выше, чем у тех, кто занимается им реже. Эти антитела известны тем, что они укрепляют иммунную систему.

- Улучшается состояние мочевого пузыря. Слышали об упражнениях доктора Кегеля для мышц половых органов? Мы совершаем их, даже не осознавая этого, каждый раз, когда останавливаем мочеиспускание. Так вот, те же самые мышцы работают и во время полового акта.

- Улучшается состояние зубов. В спермоплазме содержатся цинк, кальций и другие минеральные вещества, которые, как доказано, замедляют разрушение зубов. Заботясь о детях, не станем уточнять, каким образом эти минеральные вещества достигают своей цели. Скажем лишь, что такой способ, быть может, является более эффективным, а главное - более приятным, нежели традиционное выдавливание зубной пасты. Кстати, ученые выяснили, что правила гигиены требуют чистки зубов до или после полового акта, что само по себе уже способствует сохранению здоровья зубов.

- Здоровая предстательная железа. Некоторые урологи полагают, что существует зависимость между частотностью эякуляции и развитием рака предстательной железы. Аргументы приводятся следующие: для производства семенной жидкости предстательная железа и семенные пузырьки забирают из крови такие вещества, как цинк, лимонная кислота, калий, и затем увеличивают их концентрацию до 600 раз. Канцерогены, также присутствующие в крови, тоже концентрируются. Вместо того чтобы держать эти концентрированные канцерогены в организме, лучше от них избавиться. Это можно сделать благодаря старому доброму сексу. Однако если вашей целью является лишь очищение предстательной железы, то лучшим будет заняться мастурбацией, особенно если вы имеете несколько партнерш, поскольку занятие сексом с несколькими партнерами, само по себе, может увеличить риск рака на 40 процентов. Это связано с тем, что существует опасность заражения половыми заболеваниями. Так что если вы хотите воспользоваться всеми преимуществами очищения предстательной железы без сопутствующего риска, то поработайте руками. Исследование, опубликованное в British Journal of Urology International, утверждает, что мужчины в 20-летнем возрасте благодаря эякуляции более пяти раз в неделю на треть снижают вероятность заболевания раком предстательной железы.

Автор - **Елена Кузич**
Источник