

Sex (and Love) is Life



Hacer el amor es una prueba de amor y el amor es una emoción grata. Los sentimientos de cariño, respeto, entrega, placer y paz que suelen acompañar al sexo lo convierten en una de las actividades más perseguidas por las personas. Nos gusta hacer el amor, y sentimos que nuestra vida es mejor cuando disponemos de una pareja con la que conectamos y disfrutamos de esa faceta.

Además, hacer el amor reporta numerosos beneficios comprobados:

Pilar nº 6: El Disfrute.

Esquema 5

1. Los estudios que correlacionan la frecuencia e intensidad del sexo con la ansiedad han corroborado que el día posterior a tener sexo nuestros niveles de ansiedad son más bajos, especialmente cuando hemos tenido un encuentro sexual desatado. Es decir, el sexo ayuda a rebajar el estrés, combatir la ansiedad y prevenir el mal humor.
2. Muchos estudios han demostrado la relación entre tener sexo y tener una más baja presión sanguínea sistólica, así, la presión arterial de las personas que copulan con regularidad responde mejor a situaciones que suelen alterarla. Es decir, el sexo mejora la circulación y la presión sanguínea.
3. La enorme facilidad con que conciliamos el sueño tras practicar sexo se debe a la liberación, tras el orgasmo, de la hormona prolactina, que viene acompañada de relajación y somnolencia. En principio, se puede conseguir el mismo resultado sin necesidad de una pareja, de ahí que la masturbación ayude a combatir el insomnio. Es decir, el sexo te ayuda a conciliar el sueño y a dormir mejor.
4. Durante el sexo se libera testosterona, lo que implica un chute metabólico, que ayuda a quemar grasas, y mejorar el rendimiento físico. Es decir, el sexo adelgaza.
5. Practicar sexo, aunque solo sea una o dos veces semana, aumenta los niveles de unos anticuerpos llamados inmunoglobulina, que previenen constipados y otras infecciones. Es decir, el sexo mejora el funcionamiento del sistema inmunológico.
6. La actividad sexual ayuda a mantener unos buenos niveles de estrógenos y testosterona, con niveles bajos pueden surgir enfermedades cardíacas y osteoporosis. Un estudio mostró que los hombres que tenían sexo al menos 2 veces por semana tenían un 50% menos de probabilidades de morir de un ataque al corazón. Es decir, el sexo protege tu corazón.
7. Inmediatamente después del orgasmo, los niveles de oxitocina se multiplican por cinco, lo cual va acompañado de una producción mayor de endorfinas y serotonina, hormonas todas ellas que contribuyen a aliviar el dolor. Es decir, el sexo mejora nuestra tolerancia al dolor, haciendo que la migraña, la artritis o dolores crónicos sean mejor soportados.
8. Practicar sexo es estupendo para mantener fuertes los músculos que controlan la salida de la orina, evitando la temida incontinencia. Los hombres que mantienen relaciones sexuales al menos una vez a la semana tienen la mitad de probabilidades de padecer disfunción eréctil que aquellos que no tienen

**Pilar nº 6:
El Disfrute.**

sexo. Además, tener sexo reduce la probabilidad de sufrir cáncer de próstata. Las mujeres que llevan mucho tiempo sin sexo pueden ver como los músculos de la vagina pueden comenzar a olvidar cómo relajarse y ver cómo las prácticas futuras son más dolorosas. De igual manera, la actividad sexual favorece la lubricación vaginal, incrementa el riego sanguíneo hacia la vagina y mejora la elasticidad de los tejidos. Es decir, tener sexo preserva la salud de nuestros órganos reproductores.

9. Las mujeres al practicar sexo, aumentan la producción de estrógenos, con todos los beneficios asociados a ello (colesterol, silueta, colágeno, humor, apetito sexual...). El sexo aumenta también la producción de Vitamina D. Es decir, tener sexo, especialmente en las mujeres, te mantiene más joven y guapa.

Reflexión

¿Estás satisfecho con tu vida sexual? ¿Tienes todo el sexo que te gustaría tener? ¿Es de la calidad que te gustaría? ¿Cómo calificarías la complicidad que tienes con tu pareja, podéis ir a mejor? ¿Vas a proponerte que el sexo aporte más bienestar y felicidad a tu vida?