

durante el acto sexual hay un intercambio importante de bacterias.

6. El sexo reduce el riesgo de desarrollar cáncer de próstata

Eyacular frecuentemente puede servir para reducir tus riesgos o los de tu pareja de sufrir cáncer de próstata.

7. Sexo... y a dormir como un bebé

Nuevamente la hormona oxitocina, que liberas durante el sexo, es la causante de tus beneficios. Además de ayudarte a reducir el estrés y el dolor, también te ayuda a dormir mejor.

Y dormir mejor es una de las claves para tener una vida saludable, pues mantiene tu cuerpo descansado, te ayuda a mantener un peso adecuado y a controlar la presión arterial.

8. El sexo podría regular tu ciclo menstrual.

las mujeres que tenían relaciones sexuales mínimo 1 vez a la semana (excepto cuando tenían su periodo) tendían a tener ciclos menstruales más regulares que las que no tenían relaciones sexuales o las que las tenían esporádicamente. Esto se debe a los beneficios de la intimidad, ya que no era necesario que tuvieran orgasmo.

9. El sexo podría ayudar al control de la orina

Muchas mujeres después de dar a luz, o simplemente con la edad notan que a veces cuando estornudan, cuando tosen o se ríen, tienen dificultad para controlar la orina.

es lo que se conoce como incontinencia urinaria por estrés. Y se debe a debilidad de los músculos pélvicos.

Quizá hayas escuchado hablar de los ejercicios de Kegel. Son los ejercicios que haces cada vez que quieres parar el chorro de orina por alguna razón. son los mismos músculos que se utilizan cuando se tienen relaciones sexuales. Si los usas con frecuencia haciendo el amor, tiene menos posibilidades de tener problemas de incontinencia urinaria.

10. El sexo podría ayudarte con tu postura

Durante las relaciones sexuales se utilizan los músculos abdominales y los glúteos (las nalgas). Estos músculos sostienen la parte baja de la espalda.

Si estos músculos están fuertes y en buenas condiciones, tendrás no sólo a tu espalda más contenta, sino una mejor postura.

¿Te habrías imaginado tantos beneficios del sexo?

el sexo que es una de las actividades naturales del cuerpo, no sólo te da placer, sino que además te proporciona beneficios a tu salud tanto física como emocional. No vale la pena seguirte negando ese placer. Si tienes la posibilidad y una pareja respetuosa y responsable, es hora de que disfrutes del sexo y de tu cuerpo a plenitud.

¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!



Sexo & **SALUD**



www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

**Con tu Ayuda y
Colaboración Conseguiremos
la Custodia Compartida
de nuestros hijos, de forma Automática**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ n° _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC) ,
abonando la cantidad de:**

● **84´00 €** Anuales ☐

● _____ € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ n°: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a ____ de _____ de 20____

Firmado:

**10 inesperados beneficios del sexo para
tu salud.**

Por lo general, pensamos que algo que se siente bien, nos hace bien. no todo lo que nos da placer nos hace daño. Al contrario. Por ejemplo, está el sexo. La naturaleza nos dio el sexo para disfrutar del ser que amamos a plenitud. somos seres sexuales y que esta práctica tan humana (siempre dentro del respeto y la responsabilidad) nos trae inmensos beneficios que te harán vivir una vida más plena en todo sentido.

A continuación encontrarás algunos de los beneficios que te trae el tener relaciones sexuales regularmente.

1. El sexo te ayuda a estar en forma
el sexo es una buena alternativa para quemar calorías. Si bien no sustituye a una rutina de ejercicios, con media hora de sexo puedes quemar 85 calorías o más. El gasto calórico que se produce durante el sexo se debe a que en poco tiempo el cuerpo excede su carga habitual de trabajo. Los músculos se ponen a trabajar a toda máquina y también resultan beneficiados porque logran tonificarse con el tiempo. Tener relaciones sexuales puede ser la forma más placentera de mantenerse en forma.

2. El sexo mantiene a tu corazón sano

Los investigadores en Inglaterra, descubrieron que el sexo no estaba relacionado con los ataques al corazón. Al contrario, los hombres que tenían sexo 2 o más veces a la semana tenían la mitad de posibilidades de sufrir un ataque que los hombres que tenían sexo sólo 1 vez al mes. Y ¿por qué sucede esto? Al tener relaciones sexuales tu cuerpo se activa como si estuviera haciendo cualquier ejercicio aeróbico (caminar, correr, patinar).

A estos ejercicios se les llama cardiovasculares porque bombean la sangre más rápido y aumentan la circulación y el oxígeno por todo tu cuerpo.

Así, al tener sexo, terminas fortaleciendo tu corazón y tu sistema cardiovascular. Si el sexo te ayuda a reducir el estrés y a mantenerte en forma, 2 de las principales causas de las enfermedades cardíacas, no tiene sentido que él mismo sea el causante de un infarto. El sexo puede ser la clave para mantener tu corazón sano y fuerte por mucho tiempo.

3. El sexo reduce el estrés

Hacer el amor es la mejor terapia para relajarte y darte la inyección de energía que necesitas. Cuando tienes un orgasmo, se liberan grandes cantidades de la hormona oxitocina, Tradicionalmente asociada con su papel en el enamoramiento, el sexo y el amor por las personas –incluso ha sido llamada “la hormona de la generosidad”--. El sexo aumenta el riego sanguíneo a lo largo y ancho de tu cuerpo, los pulmones reciben más oxígeno y tu presión arterial baja. Además, aumenta la producción de endorfinas, una hormona conocida por mejorar el estado de ánimo.

4. El sexo controla el dolor

un buen encuentro sexual con tu pareja puede ser el mejor remedio para controlar el dolor. Al tener un orgasmo, tu cuerpo libera la hormona oxitocina y aumenta la endorfina, haciendo que la sensación de dolor disminuya.

5. El sexo aumenta tus defensas

El tener relaciones sexuales con regularidad, es decir 2 o 3 veces por semana, puede tener beneficios para tu sistema inmunológico. El número de anticuerpos del cuerpo aumenta justo después del orgasmo. Parece ser que nuestro cuerpo desarrolla más anticuerpos a manera de prevención, pues