

10 inesperados beneficios del sexo para tu salud

Por lo general, pensamos que algo que se siente bien, nos hace bien. Es el caso por ejemplo, de comerte un pastel. Inmediatamente, piensas que te hace mal, que vas a engordar y que no vas a volverlo a comer en varios meses. Sin embargo, 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.

Y además, el sexo nos da un regalo adicional: los beneficios que le trae a nuestra salud.

Así que deja a un lado los tabús, porque llegó el momento de reconocer que 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

Si odias los gimnasios y no te atrae para nada salir a correr o caminar media hora, tal vez encuentres en el sexo 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. Haciendo la matemática, esto indica que con 42 sesiones de sexo durante 30 minutos, podrías perder más de 3,500 calorías y perder una libra.

El gasto calórico que se produce durante el sexo se debe a que en poco tiempo el cuerpo excede su carga habitual de trabajo. Incluso, el roce de los cuerpos genera gasto energético, pues se activa el mecanismo de termorregulación del cuerpo, que acelera el metabolismo.

Además, si te pones a pensar, durante el acto sexual adoptamos posiciones y hacemos movimientos que no son parte de nuestros movimientos cotidianos. 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

Si eres de los que teme que tener relaciones sexuales pueda causarte un infarto, despreocúpate. Los investigadores en Inglaterra, después de seguir a más de 900 hombres por 20 años, 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.

Ya es hora de que dejemos de culpar al sexo de todos nuestros males y miedos.

Ponle lógica... 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. Al contrario, el sexo puede ser la clave para mantener tu corazón sano y fuerte por mucho tiempo.

3. El sexo reduce el estrés

Si eres de los que le dice no al sexo porque estás estresado, busca otra excusa. 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”--. Esta hormona hace que te sientas revitalizado y dejes a un lado tus preocupaciones. Pero los beneficios de los encuentros sexuales para el estrés no terminan ahí. El sexo aumenta el riego sanguíneo a lo largo y ancho de tu cuerpo, los pulmones reciben más oxígeno y tu presión arterial baja.

Un estudio realizado en Escocia analizó el comportamiento sexual de 24 mujeres y 22 hombres y les pidieron que llevaran un diario de su actividad sexual. Luego, los investigadores sometieron a estas personas a situaciones estresantes y notaron que la presión arterial de quienes tuvieron más actividad sexual fue más baja que la de quienes no tuvieron sexo.

Además, aumenta la producción de endorfinas, una hormona conocida por mejorar el estado de ánimo. Así que si hoy tuviste un día lleno de estrés y mal humor, una dosis de amor te puede sacar de ese estado.

4. El sexo controla el dolor

Es mejor que no sigas usando la famosa disculpa de la jaqueca para no tener sexo, pues resulta que un buen encuentro sexual con tu pareja puede ser el mejor remedio para este tipo de dolor. Al tener un orgasmo, tu cuerpo libera la hormona oxitocina y aumenta la endorfina, haciendo que la sensación de dolor disminuya. Los efectos de la oxitocina en la reducción del dolor han sido comprobados mediante estudios, y es especialmente bueno para calmar el dolor de cabeza, los síntomas del Síndrome Premenstrual (SPM) y los dolores de la artritis.

Y si realmente tienes jaqueca, no te niegues al sexo. Al contrario, puedes aprovecharla para convencer a tu pareja de hacer el amor para que se te calme.

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.

Un estudio realizado en Alemania por científicos de la Universidad Técnica de Zurich, demostró que el número de anticuerpos del cuerpo aumenta justo después del orgasmo.

Esto también ha sido comprobado por varios estudios científicos en Estados Unidos.

Parece ser que nuestro cuerpo desarrolla más anticuerpos a manera de prevención, pues durante el acto sexual hay un intercambio importante de bacterias.

Así que si quieres estar más preparado para enfrentar enfermedades como el resfrío y la gripe, por ejemplo, te aconsejo que consideres al sexo como la mejor arma de prevención.

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

¡Quién lo creyera! De acuerdo con los últimos estudios, eyacular frecuentemente puede servir para reducir tus riesgos o los de tu pareja de sufrir cáncer de próstata. Sí, así como lo escuchas.

En un estudio realizado en Australia se descubrió que los hombres jóvenes (alrededor de los 20 años) que tenían relaciones sexuales caso a diario (mínimo 5 días a la semana) y lograban eyacular exitosamente, reducían sus posibilidades de desarrollar cáncer de próstata más adelante. ¿Qué pasa si ya dejaste tus 20 años atrás?

No te preocupes, pues los beneficios del sexo son para todas las edades.

En otro estudio publicado acá en los Estados Unidos, se descubrió que los hombres mayores que tenían más de 20 eyaculaciones al mes tenían menos riesgo de desarrollar cáncer de próstata que aquellos que tenían una sola relación sexual a la semana, o 4 a 7 eyaculaciones al mes.

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.

Además, nadie puede negar que dormir bien es vital para recargar energías y sentirse positivo.

8. El sexo podría regular tu ciclo menstrual

Unos estudios realizados en las Universidades de Columbia y Stanford encontraron que 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. Según los investigadores, esto se debe a los beneficios de la intimidad, ya que no era necesario que tuvieran orgasmo.

¿Quizá los beneficios de la hormona oxitocina en la intimidad tengan otras consecuencias?

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.

O cuando tienen que ir al baño a orinar, 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.

Pues aunque no lo creas, son los mismos músculos que se utilizan cuando se tienen relaciones sexuales. Así que 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?

Probablemente algunos de estos ya los sabías o quizá te los imaginabas, pero seguro que algunos te sorprendieron.

Es así, como 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.