

en la que el cuerpo, de manera eficiente, puede metabolizar los nutrientes, significa más días de buen pelo.



Beneficio nº5: Reduce el dolor.

Se acabó la excusa de "me duele la cabeza". A medida que aumentan las endorfinas el dolor disminuye y qué mejor manera de generar dichas endorfinas que a través del placentero sexo. ¿por qué no luchas contra el dolor con juegos íntimos con tu pareja?

Son muchos los informes que demuestran que el dolor de cabeza, el de artritis y el síndrome premenstrual mejoran con un aumento de la hormona del cariño, **la oxitocina**.



Beneficio nº6: Ayuda a dormir mejor.

La oxitocina relaja el cuerpo y provoca el sueño y actualmente de la falta de sueño se extraen cantidad de males mayores. Dormir es extremadamente importante ya que afecta al peso, al manejo de situaciones de estrés y a la presión sanguínea, etc....

Por lo que si quieres dormir y descansar bien, en vez de contar ovejas, cuéntale secretos sexuales a tu pareja para que terminéis manteniendo juegos íntimos que ayuden a provocar el más placentero de los sueños.

Beneficio nº7: Mejora la autoestima y la intimidad.

El sexo te sienta bien, pero además también puede ayudarte a sentirte bien contigo mismo. Una buena conexión sexual con tu pareja eleva considerablemente **la autoestima** y aumenta la confianza en ti misma. Por ejemplo, si últimamente no te has sentido sexy, incrementar el número y la frecuencia de veces que mantienes relaciones sexuales, mejorara tu sensación de sentirte deseable.

La oxitocina, la hormona del "amor" aumenta y mejora el contacto físico.



Conclusión: el sexo es bueno y cuantas más veces y con mayor frecuencia mejor para su salud.

¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!



Beneficios del sexo a nuestra salud

Por la Co-Responsabilidad Parental



**Padres y Madres
*en acción***

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

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: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a ____ de _____ de 20____

Firmado:

Los **7 beneficios del sexo a nuestra salud.**
Muchas son las **cualidades positivas** del sexo, pero además, se ha descubierto que también **favorece nuestra salud** y no sólo por las sensaciones que nos produce. destacamos los 7 principales beneficios del sexo y de qué manera ayudan a mejorar nuestra salud. Seguro que encuentras un beneficio que mejora tus dolencias y tu calidad de vida.

Beneficio nº1: Aumenta la inmunidad.

Uno de los beneficios afecta al sistema inmunológico y en concreto favorece el aumento de los niveles de anticuerpos de la inmunoglobina. Para aumentar la inmunidad, coge a tu pareja y dirigiros a la cama con el mejor pretexto de todos, por vuestra salud. Practicar el sexo 1 o 2 veces por semana eleva vuestros niveles de anticuerpos, que podrán ayudaros a combatir resfriados e infecciones desagradables.

Beneficio nº2: Reduce el estrés y mejora el corazón.

Los científicos han demostrado que las parejas sexualmente activas ofrecen una mejor respuesta ante situaciones de estrés que sus compañeros abstemios. (Asimismo, esto también demuestra que la "frustración sexual" no es totalmente una cosa mental). Otros estudios han descubierto que el sexo frecuente con la pareja o alguien especial está asociado con una menor presión arterial diastólica. Para las mujeres los abrazos pueden ser tan "poderosos" como el propio sexo. Así que para mejorar su salud habrá que mimarlas con frecuencia.

En el caso de los hombres, el sexo frecuente puede reducir a la mitad el riesgo de ataque al corazón. En un estudio a veinteañeros no han podido encontrar ninguna causa ni síntoma de accidentes cerebro vasculares,

por lo que si lo que quieres es cuidarte y tener la salud de un "chaval", no dejes que la edad reduzca la frecuencia.

Beneficio nº3: Reduce el riesgo de cáncer de próstata.

Por otro lado, que los hombres sean considerados más activos no es cuestión de naturaleza, es porque piensan seriamente en su salud y es que el sexo frecuente (5 ó más veces por semana) reduce considerablemente el riesgo de padecer cáncer de próstata en un futuro.

Recientes estudios también han demostrado que reduce el riesgo de padecer cáncer de mama. Un bien común para ambos de uso y disfrute en la mejor compañía.

Beneficio nº4: Combate el envejecimiento.

Mantener relaciones sexuales mínimo 2 veces por semana puede aumentar su esperanza de vida gracias al aumento de los niveles de la **hormona DHEA** (dehidroepiandrosterona, echa por las glándulas suprarrenales. Se convierte en andrógeno y estrógeno en las células), las cuales reparan los tejidos, mantienen la piel saludable, mejora la función cognitiva e incluso alivia los síntomas depresivos.

El aumento de la circulación sanguínea hace maravillas en nuestros organismos, sobre todo en la piel, la cual resplandece brillante tras el sexo. Las relaciones sexuales aumentan la producción de colágeno que evita la aparición de arrugas y flacidez en la piel. Igualmente, aumenta **la testosterona y los estrógenos** que nos ayudan a mantenernos jóvenes. Además, la testosterona fortalece los huesos y los músculos y mantiene el corazón sano, mientras que el estrógeno protege a las mujeres contra las enfermedades del corazón.

Las hormonas también determinan la condición de nuestro cabello. Una vida sexual satisfactoria,