



Què li passa al cos després de fer l'amor?

[inici centrareport] Les relacions sexuals no són bones només pel plaer i diversió que ens puguin donar, sinó també pels beneficis que tenen per a la salut. El sexe aporta efectes positius per a l'estat d'ànim i pel físic i fins i tot ens pot treure molèsties com el mal de cap.

D'acord amb estudis realitzats, el sexe estimula la secreció d'oxitocina (hormona de la felicitat) i aquesta permet augmentar la connexió entre les persones. Alhora el sexe també allibera dopamina, hormona que activa els centres de recompensa del cervell donant-nos satisfacció personal i vincle amb la parella.

Què més li passa al cos després de fer l'amor?

[num]1[/num] Els vasos sanguinis es fan grossos, per això podem sentir més calor, els llavis de la vulva més inflats i la cara i les galtes més vermelles. Això fa que disminueixi la pressió arterial i s'activi la circulació sanguínea, cosa molt positiva per a la salut cardiovascular.

[num]2[/num] Es cremen calories. Un estudi publicat a The New England Journal of Medicine demostra que en 6 minuts de sexe es cremen vora 21 calories i en mitja hora gairebé 100 calories. Activem al cos i això és fer salut!

[num]3[/num] El sexe també permet alliberar testosterona i DHEA (dehidroepiandrosterona) que protegeixen el cor.

[num]4[/num] En l'orgasme els músculs del sòl pèlvic s'estiren i contrauen involuntàriament per ajudar a estimular la satisfacció sexual i el plaer.

[num]5[/num] L'orgasme també augmenta la prolactina, una hormona que ens calma i permet relaxar el cos.

[num]6[/num] Varis estudis asseguren que el sexe redueix els nivells d'estrès i ansietat perquè baixa l'hormona de l'estrès, el cortisol.

Si es practica sexe habitualment, podem gaudir de tots els efectes positius de manera més continuada. Això sí, recorda que les relacions sexuals han de ser sempre consentides i amb protecció no només contra els embarassos no desitjats, sinó especialment contra les ITS. [fi centrareport]