



# Quines són les conseqüències de no tenir sexe durant un temps?

[inicialreport]La quantitat de sexe que es té dins una relació no sempre és la mateixa. Hi ha períodes on potser tens relacions sexuals diàriament i d'altres en què estàs mesos sense tenir-ne. Això és normal i no passa res, però els experts han descobert que **quan estàs un llarg temps sense sexe, el teu cos ho nota**.

Cal tenir en compte que els orgasmes tenen múltiples beneficis. D'una banda, ajuden al nostre cos a alliberar oxitocina i endorfines, de manera que l'estrès disminueix temporalment i ens permet dormir millor. Per tant, **quan no tenim orgasmes, ens sentim més estressats i menys feliços**. I, d'altra banda, segons un estudi publicat a la revista mèdica *Biological Psychology*, "les persones que tenen relacions sexuals regulars tenen uns **nivells més baixos de pressió arterial** que aquelles que no".

Però això no és tot, sino que segons una investigació dels sexòlegs Carl Charnetski i Francis Brennan Jr, "aquelles persones amb una vida sexual més activa tenen **més concentració d'anticossos al seu organisme**". Per tant, el poc sexe pot debilitar el teu sistema immune.

Així doncs, els experts recomanen que, si no tens sexe en parella, et masturbis, ja que **té molts beneficis per la teva salut**. I si et resulta difícil o avorrit, pots ajudar-te d'alguna joguina sexual.

[finalreport]