

فواید روابط جنسی سالم از نظر علمی

1- بهبود حس بویایی: پس از رابطه جنسی ترشح هورمون پرولاکتین افزایش مییابد. این هورمون سبب میگردد تا سلولهای بنیادی مغز نورونهای جدیدی را در پیاز بویایی مغز ایجاد کنند. (در دوران شیردهی نیز این بهبودی حس بویایی در زنان مشاهده میگردد)

2- کاهش ریسک بیماریهای قلبی: داشتن بیش از ۳ نوبت رابطه جنسی در طول هفته ریسک ابتلا به بیماریهای قلبی را در مردان به نصف کاهش میدهد. رابطه جنسی کلسترول بد خون را نیز کاهش میدهد.

3- کاهش وزن و تناسب اندام: رابطه جنسی یک نوع فعالیت بدنی است. یک رابطه جنسی پرحرارت ۲۰۰ کالری انرژی می سوزاند، یعنی معادل ۱۵ دقیقه دویدن بروی دستگاه ترد میل (دو ثابت). ضربان قلب فرد برانگیخته (از لحاظ جنسی) از ۷۰ بار در دقیقه به ۱۵۰ بار در دقیقه افزایش می یابد. انقباضات حین رابطه جنسی باعث تمرین و درگیر شدن عضلات لگن، رانها، باسن، بازوها، گردن و قفسه سینه میگردد. پلاسمای منی مردان حاوی هورمونهای تحریک کننده غدد تیروئید میباشد، که میتواند باعث افزایش متابولیسم پایه در زنان و کاهش وزن آنان گردد.

۴- رابطه جنسی باعث افزایش تولید هورمون تستوسترون میشود: این هورمون باعث محکمتر شدن عضلات و استخوانها میگردد.

۵- کاهش افسردگی: زنانی که از لحاظ جنسی فعال بوده و شریک جنسی آنان نیز از کاندوم استفاده نمی کنند، کمتر مستعد افسردگی میباشند. هورمون پروستاگلاندین موجود در منی مردان بوسیله دستگاه تناسلی زنان جذب گردیده و باعث تعدیل هورمونهای زنانه می شود. منی مردان حاوی هورمونهای استروژن و پروژسترون میباشد که هر دوی آنها در بهبود خلق موثر میباشند. زنانی که در معرض منی شوهران خود قرار دارند (رابطه جنسی بدون کاندوم) شادتر میباشند. (البته حاملگی ناخواسته و عدم ابتلا به بیماریهای مقاربتی بایستی در اولویت باشد)

۶- تسکین درد: درست قبل از ارگاسم (اوج لذت جنسی) سطح هورمون اکسی توسین به ۵ برابر سطح نرمال افزایش می یابد. این هورمون باعث ترشح آندورفین (ضد درد طبیعی بدن) گردیده و هرگونه دردی را تسکین میدهد. رابطه جنسی باعث ترشح هورمون استروژن نیز میگردد که میتواند دردهای قاعدگی را کاهش دهد.

۷- سرماخوردگی کمتر: افرادی که ۱-۲ بار در هفته رابطه جنسی دارند، سطح پادتن ایمنوگلوبین A در بدن آنها ۳۰ درصد بیشتر می‌باشد. این امر باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌گردد.

۸- کنترل بهتر مثانه: رابطه جنسی تمرینات کگل طبیعی می‌باشند و باعث تقویت عضلات مثانه می‌گردد.

۹- دندانهای سالم تر: پلاسمای منی (جذب شده از مخاط مهبل) حاوی روی، کلسیم و دیگر مواد معدنی می‌باشد که از پوسیدگی دندانها جلوگیری میکند. همچنین آداب برفراری رابطه جنسی، دو شریک جنسی را ملزم به رعایت اصول اولیه بهداشت از جمله مسواک زدن دندانها میکند.

۱۰- سلامت پروستات: برخی اورولوژیستها به رابطه میان تعداد انزال و سرطان پروستات اعتقاد دارند. برای تولید مایع منی پروستات و کیسه منی موادی همچون روی، اسید سیتریک و پتاسیم را از خون میگیرند و آنها را تا ۶۰۰ برابر تغلیظ میکنند. در این بین هر عامل سرطانزای موجود در خون نیز ممکن است به همراه این مواد و به همین میزان در پروستات تغلیظ و انباشته گردد. رابطه جنسی و انزال مکرر میتواند از انباشته شدن عوامل سرطانزا در درون غده پروستات جلوگیری به عمل آورد. البته ثابت

گردیده داشتن رابطه جنسی با چندین شریک جنسی میتواند سرطان پروستات را در مردان تا ۴۰ درصد افزایش دهد. (به خاطر افزایش ریسک ابتلا به بیماریهای منتقله از راه جنسی)

۱۱- افراط در رابطه جنسی برای زنان بی خطر است: رابطه جنسی باعث سفت شدن عضلات شکم و باسن و بهبود ساختار قامتی در زنان میگردد. البته مشروط بر اینکه از بیماریهای مقاربتی، حاملگی ناخواسته و هرگونه استرس خبری نباشد. زنان یائسه ای که از رابطه جنسی امتناع می ورزند ممکن است دچار آتروفی (تحلیل) مهبل و مقاربت دردناک گردند. تمام هورمونهایی که زنان یائسه به آنها نیاز دارند، از طریق رابطه جنسی سالم با شوهرانشان قابل دریافت میباشد. (رابطه جنسی بدون کاندوم)

۱۲- اما افراط در رابطه جنسی میتواند برای مردان دردسر آفرین باشد: آلت تناسلی مردان ممکن است دچار خراشیدگی و یا تحریک پوستی گردد. همچنین در رابطه جنسی خشن و طولانی مدت بافت آلت تناسلی مردان میتواند دچار آسیب گردد. شل شدن آلت پس از نعوظ و انزال بی علت نیست. هنگام نعوظ آلت مرد از خون پر میگردد. اما پس از آن دیگر خونی در آلت جریان نمی یابد. برای جذب مجدد اکسیژن عضلات آلت بایستی شل گردند. چنانچه شما اجازه ندهید تا آلت شل شده و استراحت کند، با این کار عضلات آلت را از دریافت اکسیژن کافی محروم کرده اید. در بیماری

پریاپیسم (PRIAPISM) که در آن نعوذ دائمی پدید می آید، آلت ممکن است دچار مرگ سلولی گردد. به همین خاطر پریاپیسم یک اورژانس پزشکی محسوب میگردد.

۱۳- افزایش جریان خون: رابطه جنسی جریان خون به مغز و دیگر اعضای بدن را افزایش میدهد. بنابراین اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به ارگانهای بدن رسیده و مواد زاید نیز سریعتر از بدن دفع میگردند.

۱۴- افزایش طول عمر: نرخ مرگ و میر در افرادی که ۲ بار در هفته به ارگاسم میرسند، نصف افرادی است که در طول ماه تنها یک مرتبه ارگاسم را تجربه میکنند.

۱۵- رابطه جنسی باعث افزایش سطح هورمون استروژن در زنان میگردد: این هورمون باعث انعطاف پذیری و لغزندگی بیشتر مهبل شده و زنان را در برابر بیماریهای قلبی محافظت میکند.

۱۶- رابطه جنسی در کاهش استرس و اضطراب بسیار موثر است: همچنین رابطه جنسی باعث بهبود کیفیت خواب میگردد.

۱۷- رابطه جنسی چنانچه با عشق توام باشد شفا بخش و درمانگر است: چنانچه کسی را دارید که برایتان اهمیت قائل بوده و دوستتان داشته باشد و در مقابل شما نیز برای وی اهمیت قائل بوده و دوستش داشته باشید، از لحاظ احساسی و جسمی نیز با یکدیگر صمیمی باشید، آنوقت ۳-۵ برابر کمتر در معرض خطر مرگ زودرس و یا ابتلا به بیماریهای گوناگون قرار خواهید داشت. بخشی از آن به خاطر اثرات مثبت لمس کردن میباشد. در آغوش گرفتن و نوازش کردن باعث تغییر در ترکیبات شیمیایی بدن شما میشود.

۱۸- رابطه جنسی سالم در افزایش اعتماد بنفس و عزت نفس زنان و مردان (خصوصا مردان) میتواند تاثیر بسزایی داشته باشد