

5 buone ragioni per fare sesso più spesso - Fa bene all'umore. Ma dà anche molti vantaggi per la salute - Eros, 5 posizioni top - Matrimonio bianco? E tu fallo tornare...

rosso

Stili di vita

Inviato da : Antonella Ianniello

Pubblicato il : 2/2/2024 7:30:00



Fare l'amore fa bene.Â

E molto. All'umore, innanzi tutto, ma anche alla salute in generale dell'organismo. SÃ, perchÃ la qualitÃ della vita dipende anche da quella della nostra sessualitÃ. E la scienza ha dimostrato che una vita sessuale appagante ci fa stare meglio. Ma quali sono i principali effetti benefici che il sesso ha sulla salute? Ne abbiamo

individuato i principali. Vediamoli nel dettaglio. Uno, 5 posizioni top per lei. Le coppie sposate che non hanno rapporti sessuali sono in aumento. Consigli pratici per recuperare l'intimitÃ di coppia anche sotto le lenzuola.



Protegge la circolazione

Negli uomini l'attivitÃ sessuale rinforza il muscolo cardiaco, mentre l'aumento di testosterone nel sangue ha un'azione protettiva delle arterie. In sostanza un'azione simile a quella prodotta da un'attivitÃ sportiva. Bisogna perÃ che il rapporto duri almeno una mezz'ora il tempo che occorre al testosterone per agire.

2. Abbassa il rischio di incontinenza

Nella donna l'orgasmo citoforico impone contrazioni ai muscoli pubo-coccigei rinforzandoli ed evitando o ritardando problemi di perdite urinarie.

3. Difende le mucose

Nella donna l'attivitÃ sessuale tiene alto il livello di estrogeni, che hanno azione benefica sulla mucosa vaginale, mantenendo la giusta umiditÃ e il giusto grado di aciditÃ con minore rischio di infiammazioni e infezioni.

4. Attiva il sistema immunitario

Lo stress prolungato puÃ innescare molte malattie, anche gravi. Lo stato mentale positivo generato da una buona attivitÃ sessuale allontana dalla depressione immunitaria.

5. Aiuta a mantenere la linea

Un rapporto sessuale permette di bruciare alcune centinaia di calorie. Quante? Circa 400. Inoltre, con l'orgasmo il cervello produce piÃ serotonina, che funziona da leggero euforizzante. Questo permette di raggiungere lo stato di benessere e di ricorrere meno ai dolci.

5 buone ragioni per fare sesso più spesso - Fa bene all'umore. Ma dà anche molti vantaggi

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11370>

La palestra sarà anche il miglior modo per tenersi in forma. Ma ce n'è uno, altrettanto efficace, che di sicuro è più divertente.

Quali?

Che domande: il sesso. Oltre ai tanti effetti positivi per il corpo dal punto di vista psichico e fisico, fare l'amore apporta notevoli benefici alla linea (sapevate che un rapporto sessuale di media durata e intensità può far bruciare anche 300 calorie?) e anche ai muscoli del corpo femminile. Tutto sta nello sperimentare certe posizioni, magari un po' fuori della routine, che facilitano il lavoro di alcune parti della muscolatura della donna. Efficacia garantita, divertimento assicurato!

Per rassodare i glutei - Il partner deve essere alle spalle di lei, che è distesa davanti a lui. La donna deve muovere il bacino in senso ondulatorio e sollevare di tanto in tanto una gamba fino a portarla dietro quelle di lui. Alternando le gambe, l'effetto rassodante è ovviamente esteso ad ambedue i glutei.

Per avere gambe in forma - Il partner è seduto su una sedia senza braccioli o sul bordo del letto, lei si siede sopra di lui: muovendosi naturalmente, si rafforza l'interno coscia (va bene anche se lei volta le spalle a lui).

Per rafforzare e snellire i dorsali - La donna è in piedi e appoggia le mani su una parete, estendendo tutta la schiena e mantenendo le gambe divaricate e tese. La colonna vertebrale in estensione fa lavorare meglio i muscoli di quella zona del corpo. Ok anche da carponi, basta solo allungare il più possibile le braccia davanti a sé.

Per un seno più sodo - Entrambi in piedi, lui spalle a una parete e lei di fronte a lui. La donna aderisce il più possibile con le braccia tese al muro, poi le rilassa finendo con l'abbracciare il partner.

Per stimolare la circolazione - Anche se durante il rapporto, il sangue circola senza troppi problemi, c'è un modo efficace per dargli una mano in più: lei è distesa supina davanti a lui, con le gambe appoggiate sulle sue spalle.

Matrimonio bianco. C'è un matrimonio senza sesso, senza rapporti sessuali. Negli Usa è un problema che riguarda una coppia su cinque. Secondo i sessuologi americani, i cittadini statunitensi che rinunciano al sesso, totalizzando meno di 10 rapporti l'anno, sono in continuo aumento. Così come si moltiplicano i casi di incompatibilità sessuale, specie fra chi è sposato da poco tempo ed è relativamente giovane. Secondo Marty Klein, terapista sessuale di Palo Alto (California), a insidiare l'alcova delle coppie americane è l'ossessione per il matrimonio. Pur di arrivare al giorno delle nozze, si evita di porsi domande.

Trascurare aspetti importanti

Quando ci si fidanzano, si chiudono gli occhi davanti ai segnali d'allarme e ci si concentra solo sul matrimonio", aggiunge Laura Berman, sessuologa di Chicago. Così, anche se si pensa che il compagno non sia proprio l'amante ideale, ci si concentra sulle sue potenzialità come padre o marito. Insomma, a volte si rischia di trascurare aspetti importanti della relazione. Il fatto è che la mancanza di rapporti sessuali per qualcuno può non essere un problema. "Ci sono moltissime coppie che non fanno sesso e non pensano che in questo ci sia qualcosa di sbagliato. Mentre altre ne soffrono", prosegue Klein. Occhio anche alle aspettative eccessive, tipo una passione eterna.

Motivo di conflitto di coppia

Secondo gli esperti Usa, la gente parte dall'assunto che si possa avere sempre e comunque sesso bollente, monogamo e duraturo. Ma questo non è mai accaduto nella storia del mondo.

In realtà, i problemi sono ...

le lenzuola possono accendere la miccia o amplificare i problemi della coppia: quando non si fa sesso, la tua empatia e la capacità di connetterti agli altri è più bassa, ed è più facile entrare in conflitto. Questo amplifica i problemi fra marito e moglie. La stessa Laura Berman suggerisce tre regole d'oro alle coppie desiderose di migliorare la propria intimità. Eccole.

1. Provate i ruoli tradizionali di genere: lui deve essere più sicuro e affascinante, lei più interessata a un compagno "macho". L'ideale è organizzare un'uscita speciale, in cui lui decida tutto: dal ristorante, ai vestiti di lei, al cibo.
2. Impegnarsi in attività eccitanti, come uno sport estremo di coppia, o esplorare nuove possibilità in camera da letto. Queste attività possono accendere i centri della dopamina e aumentare il desiderio.
3. Parlare, parlare, parlare. Cene e biancheria sexy non potranno mai sostituire una conversazione trasparente e piccante sul sesso fra marito e moglie.

A