

## **Σεξ: Κάνει καλό και στην υγεία**

Μπορεί η σεξουαλική δραστηριότητα να μην είναι ούτε εύκολο ούτε... πρακτικό να μελετηθεί στο εργαστήριο, ωστόσο ολοένα και περισσότερες έρευνες αποκαλύπτουν ότι το σεξ δεν είναι μόνο απολαυστικό, αλλά και καλό για την υγεία μας.

Οι περισσότεροι δεν χρειαζόμαστε έρευνες για να πειστούμε ότι το σεξ μάς κάνει καλό! Μας αρέσει, μας φτιάχνει τη διάθεση και μας χαλαρώνει. Φαίνεται, όμως, ότι η ικανοποιητική ερωτική ζωή έχει και άλλα οφέλη για την υγεία μας. Αν και τα ερευνητικά δεδομένα δεν είναι και τόσο πλούσια -και για πολλές από τις ευεργετικές του ιδιότητες χρειάζεται να γίνουν πρόσθετες έρευνες-, ωστόσο κατά καιρούς βλέπουν το φως της δημοσιότητας ορισμένα ενδιαφέροντα στοιχεία για τα οφέλη της σεξουαλικής επαφής.

### **Η τέλεια άσκηση**

Το σεξ γυμνάζει το σώμα, τονώνει την κυκλοφορία του αίματος και συμβάλλει στην καύση ακόμη και 200 θερμίδων, που αντιστοιχούν σε έντονο βόδισμα μισής ώρας. Συνεπώς, οι συχνές ερωτικές επαφές μπορεί να οδηγήσουν σε καλή φυσική κατάσταση.

### **Πιο ισχυρή άμυνα**

Οι συχνές ερωτικές επαφές (1-2 φορές την εβδομάδα) φαίνεται ότι αυξάνουν τα επίπεδα της ανοσοσφαιρίνης Α, η οποία εμπλέκεται στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού μας. Μάλιστα, ακόμη και τα φιλιά φαίνεται ότι ενισχύουν την άμυνά μας μέσα από την πολύτιμη για τον οργανισμό ανταλλαγή μικροοργανισμών με το σάλιο.

### **Μυστικό μακροζωίας**

Οι άνδρες και οι γυναίκες με τη μεγαλύτερη συχνότητα οργασμών εκτιμάται ότι μπορεί να «κερδίσουν» ακόμη και 3-8 χρόνια ζωής, ενώ σύμφωνα με μελέτες ο κίνδυνος θνησιμότητας είναι έως και 50% χαμηλότερος σε όσους έχουν περισσότερους οργασμούς σε σύγκριση με εκείνους που έχουν λιγότερους. Επιπλέον, σε σουηδική μελέτη παρατηρήθηκε ότι η αυξημένη συχνότητα των ερωτικών επαφών (3 φορές την εβδομάδα) συσχετιζόταν με μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής σε σύγκριση με όσους είχαν λιγότερες επαφές (π.χ. 2 φορές την εβδομάδα).

### **Το πιο απολαυστικό λίφτινγκ**

Τα ίχνη μιας ικανοποιητικής ερωτικής ζωής μπορεί να φαίνονται ακόμη και στο πρόσωπό μας. Μάλιστα εκφράζεται η άποψη ότι οι τακτικές ερωτικές επαφές σχετίζονται με αυξημένα επίπεδα οιστρογόνων, τα οποία χαρίζουν νεανική όψη στο δέρμα. Σύμφωνα μάλιστα με έρευνα οι φοιτητές που είχαν ερωτικές επαφές κατά μέσο όρο 4 φορές την εβδομάδα, έμοιαζαν νεότεροι από την ηλικία τους.

### **«Εισιτήριο» για τη μέση ηλικία**

Οι μεσήλικες γυναίκες με ενεργή σεξουαλική ζωή φαίνεται ότι μπαίνουν πιο ανώδυνα στην εμμηνόπαυση και ταλαιπωρούνται λιγότερο συχνά από συμπτώματα όπως η ατροφία και η ξηρότητα του κόλπου. Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξαν οι ερευνητές ύστερα από μελέτες

σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Οι ειδικοί εκτιμούν ότι η ενεργή σεξουαλική ζωή είναι ένα ψυχολογικό πλεονέκτημα για τις μεγαλύτερες σε ηλικία γυναίκες. Οι συχνές εκσπερματίσεις φαίνεται ότι δρουν προστατευτικά για το ανδρικό γεννητικό σύστημα. Επιδημιολογικές έρευνες αναφέρουν ότι οι άνδρες με συχνές εκσπερματίσεις διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου του προστάτη. Μάλιστα, σε σχετική έρευνα που δημοσιεύτηκε στην ιατρική επιθεώρηση «British Journal of Urology International» αναφέρεται ότι οι άνδρες που εκσπερματώνουν σχεδόν καθημερινά, μειώνουν κατά το 1/3 τον εν λόγω κίνδυνο.

### **Αντίο στρες**

Κατά τη διάρκεια της ερωτικής επαφής, αλλά και της αυτοϊκανοποίησης, απελευθερώνονται ενδορφίνες, που βοηθούν το σώμα να χαλαρώσει, γι' αυτό και συνδέονται με τον ύπνο που συχνά ακολουθεί. Η σεξουαλική επαφή, λοιπόν, βοηθά στη χαλάρωση και στη μείωση της έντασης. Σύμφωνα με τους ειδικούς, το φαινόμενο αυτό έχει παρατηρηθεί ακόμη και στα παιδιά: Σε οικογένειες όπου συχνά οι γονείς τσακώνονται ή επικρατεί δυσάρεστο κλίμα εξαιτίας της κακής σχέσης των γονιών, πολύ συχνά τα παιδιά καταφεύγουν σε κάποια μορφή αυτοϊκανοποίησης για να προσφέρουν χαλάρωση και ηρεμία στον εαυτό τους.

### **Χωρίς θλίψη**

Οι άνθρωποι που απολαμβάνουν την ερωτική τους ζωή φαίνεται ότι παρουσιάζουν λιγότερο συχνά κατάθλιψη. Αυτό το φαινόμενο δεν αποδίδεται μόνο στη σωματική διάσταση της ερωτικής επαφής, αλλά και στο γεγονός ότι οι άνθρωποι που έχουν μια συντροφική σχέση αγάπης νιώθουν επιθυμητοί, γεγονός που τους τονώνει ψυχικά. Πάντως, σε σχετική έρευνα του δρ. Gordon Gallup από το τμήμα Ψυχολογίας του Πολιτειακού Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης, οι γυναίκες με συχνές ερωτικές επαφές -και μάλιστα χωρίς προφυλακτικό- «σκόραραν» σημαντικά χαμηλότερα στην κλίμακα αξιολόγησης της καταθλιπτικής τους διάθεσης σε σύγκριση με τις γυναίκες που είχαν επαφές με προφυλακτικό ή δεν είχαν επαφές. Ωστόσο, τονίζεται ότι τα ευρήματα της έρευνας σε καμία περίπτωση δεν είναι υπέρ των επαφών χωρίς προφυλακτικό. Απλώς αποκαλύπτουν μια ενδεχόμενη θεραπευτική ιδιότητα του ανδρικού σπέρματος που πρέπει να διερευνηθεί περισσότερο.

### **«Φάρμακο» για την καρδιά**

Η αυξημένη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ερωτικής πράξης συχνά έχει ενοχοποιηθεί για την πρόκληση καρδιολογικών επιπλοκών, εφόσον υπάρχει κάποιο αδιάγνωστο καρδιολογικό νόσημα ή σε περίπτωση που ο ασθενής αγνοήσει τις οδηγίες του γιατρού του (π.χ. όσον αφορά τα φάρμακα που λαμβάνει). Παρ' όλα αυτά, οι έρευνες τελικά αποκαλύπτουν ότι υπάρχει μια ευεργετική σχέση μεταξύ του σεξ και της καρδιακής λειτουργίας. Οι άνδρες με συχνές ερωτικές επαφές (3 ή περισσότερες την εβδομάδα) μειώνουν κατά 50% τις πιθανότητες να πάθουν καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο, σύμφωνα με 10ετή έρευνα του Πανεπιστημίου Queens στο Μπέλφαστ σε 1.000 μεσήλικους άνδρες. Οι ειδικοί εξηγούν ότι όσο μεγαλύτερη είναι η συχνότητα των οργασμών, τόσο μικρότερες είναι οι πιθανότητες να εκδηλωθεί ένα καρδιακό επεισόδιο.

Κάθε σεξουαλική επαφή αποτελεί μια απόδειξη ότι όλα στο σώμα μας δουλεύουν ρολόι -οι ορμόνες, η καρδιά, τα αγγεία και τα νεύρα μας

**Και παυσίπονο;** Οι ερωτικές επαφές τις ημέρες πριν από την έλευση της περιόδου μπορούν να μειώσουν τα ενοχλητικά συμπτώματα του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου. Οι ενδορφίνες που απελευθερώνονται κατά τη φάση του οργασμού, θεωρούνται φυσικά παυσίπονα.

### **Τρία πρόσθετα οφέλη**

- Για το μυαλό: Οι συχνές ερωτικές επαφές φαίνεται ότι αυξάνουν τα επίπεδα των οιστρογόνων, γεγονός που βελτιώνει τη νοητική λειτουργία στις γυναίκες, σύμφωνα με τους ερευνητές του Πανεπιστημίου Stanford.
- Για τη μύτη: Μετά το σεξ, φαίνεται ότι οξύνεται η όσφρηση.
- Για το ουροποιητικό: Το ενεργητικό σεξ μπορεί να ενδυναμώσει τους μύς του πυελικού εδάφους, απομακρύνοντας τον κίνδυνο της ακράτειας σε μεγαλύτερη ηλικία.

### **Καθρέπτης της υγείας**

Η ερωτική μας ζωή αποτελεί έναν καθρέπτη της κατάστασης της υγείας μας. Σε σχετική μελέτη σε άνδρες 22-71 ετών με στυτική δυσλειτουργία, παρατηρήθηκε ότι οι άνδρες, εξαιτίας του σεξουαλικού προβλήματος που αντιμετώπιζαν, ήταν πιο δυστυχισμένοι και δήλωναν λιγότερο ικανοποιημένοι τόσο από τη σεξουαλική τους ζωή όσο και από τη ζωή τους γενικότερα (σε ποσοστό 90%) σε σχέση με τον υγιή γενικό πληθυσμό. Η ερωτική πράξη προφανώς μας κάνει να αισθανόμαστε αγαπητοί και ποθητοί, βοηθά στην εκτόνωση του στρες, συμβάλλει στην ψυχική υγεία και ως εκ τούτου στη γενικότερη καλή κατάσταση της υγείας μας.

