



Cuando tu cuerpo te dice: ¡¡¡NECESITO SEXO!!!

Descripción

La falta de actividad sexual genera problemas en el nivel físico, pero también a nivel mental.

Claudia Kompatzki

ckompatzki@todomujeres.cl

[Follow @clau_kom](#)

SANTIAGO.- Neurólogos de la Universidad de Munster, en Alemania, concluyeron que la actividad sexual ayuda a eliminar varios tipos de malestares diarios, como el dolor de cabeza y los dolores musculares.



Necesito sexo...

Los beneficios del sexo han sido ampliamente comentados pero también existen complicaciones en la salud, si no lo hacemos cada determinado tiempo. Aquí te describimos las señales que te da tu cuerpo cuando te hace falta sexo:

1.- Más enfermedades. una de las medicinas más naturales para aliviar diversas enfermedades es el sexo, ya que durante su práctica se liberan endorfinas que tienen un efecto analgésico en el sistema nervioso central.

En esta línea, la investigadora de Ohio State University, Sara Sandberg-Thoma, asegura que una vida sin sexo implica un deterioro mental, emocional e incluso puede acarrear una depresión.

2.- Insomnio. La falta de sexo genera trastornos de sueño e insomnio, lo que afecta directamente a otros aspectos de nuestra vida cotidiana, como la concentración, irritabilidad, fatiga, pérdida de reflejos, visibilidad, coordinación, entre otros.

3.- Baja autoestima. La baja actividad sexual también está asociada con una baja con la autoestima. Una vida de abstinencia implica en la mujer una insatisfacción por su cuerpo, lo que afecta directamente el ánimo y las ganas de ser feliz.

4.- Problemas a la piel. Uno de los beneficios del sexo es el aumento de la circulación sanguínea y la oxigenaciones, factores que benefician la piel. Una vida carente de relaciones sexuales provoca que este órgano envejezca y su aspecto se vea hasta 10 años mayor.

Si te sientes un poco estresada, enojada, sin animo o simplemente sin ganas de hacer nada, lo más probable es que a tu vida le falte un poco de sexo así que no queda nada más que ir por el santo

remedio ?

Fecha de creación

agosto 2014