



¿Sabías que masturbarse tiene beneficios?

Descripción

Si desde pequeña te dijeron que masturbarse era malo, no dejes de leer esta
El portal femenino de Chile.



En la sociedad existe un tabú con respecto a la

masturbación, al menos la femenina, es un concepto que desde la pubertad nuestros adultos cercanos dicen que es algo malo, pero se ha comprobado que esto no es real, mas bien es una manera efectiva de prevenir ciertas enfermedades.

La autocomplacencia es una especie de habito que se adquiere desde aproximadamente los 10 años de edad, se dice que mientras más comenzamos a conocer nuestro cuerpo, tenemos mejores resultados con la masturbación, y en antaño se decía que esto nos traía enfermedades, algo que sin duda es absolutamente falso, hay que dejar de ver el auto-placer como una forma maléfica o rara de nuestra evolución o conocimiento sexual.

Existen ciertas enfermedades que se previenen tales como:

1. CÁNCER

Los hombres entre los 20 y 50 años que se masturban al menos cinco veces a la semana, tienen menos riesgos de padecer tumores prostáticos o cáncer de próstata según un estudio del Cancer Epidemiology Centre de Melbourne, Australia.

2. DIABETES

Según el estudio de la Universidad de Sydney, la masturbación también puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2, asociación que se puede explicar por una mayor salud en general al reducir el insomnio a través de la liberación de hormonas y de la tensión, además de que aumenta la fuerza del orgasmo.



3. INFECCIONES URINARIAS

De acuerdo con los investigadores australianos, la masturbación reduce las infecciones o enfermedades del tracto urinario, como la cistitis en mujeres, gracias a que durante la misma se abre el cuello uterino y se libera la mucosidad y fluidos que suelen albergar bacterias.

4. SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS

Un estudio publicado en el Medical Journal of Sleep Medicine, dice que la masturbación ayuda a reducir síntomas del Síndrome de piernas inquietas, tales como la sensación de hormigueo, calambres, movimientos involuntarios, dolor e inflamación, además de que mejora la calidad del sueño y el descanso.

5. DEPRESIÓN

Durante la masturbación se liberan endorfinas, las hormonas de la felicidad, que combinadas con las pequeñas dosis de cortisol, mejoran el buen humor y bienestar general. Los científicos advierten que estas hormonas ayudan a reducir el riesgo de depresión, sobre todo en mujeres.

Fecha de creación

mayo 2016