



Todo lo que el sexo puede hacer por tu salud

Descripción



El sexo tiene muchos beneficios para la salud física y emocional. Tener una vida sexual activa y sana es positivo en todos los sentidos. Además de ayudarte a controlar el estrés, al menos una investigación de la Universidad de Wilkes en Pensilvania (EE. UU.) confirma que mejora el sistema inmunológico. Según el estudio, tener 1 o 2 relaciones sexuales a la semana aumenta los niveles de ciertos anticuerpos frente a quienes lo hacen con menos frecuencia.

Pero tiene muchas otras ventajas. Hoy te presentamos algunos de los más importantes:

Ayuda al corazón: Según la Fundación Española del Corazón, “La práctica regular de sexo ayuda a reducir las posibilidades de sufrir un infarto”.

Mejora la memoria: Estudios como Sexual Activity and Cognitive Decline in Older Adults, publicado por la Universidad de Wollongong en Australia, concluyen que las personas con una vida sexual más activa y una conexión emocional más cercana con su pareja tienen una mayor capacidad para recordar eventos recientes. es decir, mayor memoria episódica.

Video.

Horóscopo sexual 2020: Cómo mejorar tu vida sexual

Menos resfriados: El sexo ayuda a nuestro sistema inmunológico al aumentar la producción de algunos anticuerpos, y nos ayuda a mitigar los efectos del envejecimiento al aumentar los niveles hormonales, dice el Centro Nacional de Biotecnología de Estados Unidos.

[mejora el humor](#): La salud sexual afecta principalmente a nuestro estado de ánimo ya que hay una mejora evidente. A nivel hormonal, segregamos una variedad de hormonas que están directamente involucradas en el bienestar.

Descansas mejor: El sexo nos ayuda a dormir mejor gracias a la producción de melatonina. Hay que recordar que la melatonina es la principal hormona implicada en la regulación de la oscilación entre el sueño y la vigilia.

Fecha de creación

marzo 2023