

Pet razloga zbog kojih bi iz ovih stopa trebali ići masturbirati

Autor Štefan Brajković

Četvrtak, 26 Ožujak 2015 22:37 - Ažurirano Četvrtak, 26 Ožujak 2015 22:43



Foto: dalmacijanews.hr

Nedavno je istraživanje pokazalo kako je svega 27 posto Amerikanaca priznalo da masturbira jednom ili dvaput tjedno, piše dalmacijanews.hr. Broj djeluje sumnjivo malen posebno stoga jer je znanost dokazala kako »igranje sa samim sobom« može poslužiti u podizanju raspoloženja.

– Masturbacija je dio zdravog seksualnog života – kaže dr. Gloria Brame, klinička seksologinja
– To je potpuno sigurno i bezopasno. Zdravije je od svakodnevnog pranja zubi.

I baš kao što bi četkanje zubiju trebala biti svakodnevna aktivnost, tako bi trebalo biti i »čišćenje vaših cijevi«. Men`s Health donosi pet razloga zbog kojih bi muškarci »stvar« trebali uzeti u svoje ruke. Odmah.

1. Sprječava rak

Istraživanje provedeno u Australiji otkrilo je kako muškarci koji ejakuliraju više od pet puta tjedno imaju triput manje mogućnosti razviti rak prostate.

– Toksini koji uzrokuju rak nakupljaju se u vašem urogenitalnom traktu i kada dosegnete vrhunac, također izbacite i te »zločeste momke« – kaže dr Brame.

2. Čini vas tvrdim

Kako starite, prirodno gubite mišićni tonus... čak i tamo dolje. Redoviti seks ili masturbacija utječe na mišiće dna zdjelice i sprječava erektilnu disfunkciju i inkontinenciju.

3. Pomaže da izdržite dulje

Masturbiranje vam može pomoći u produljenju »seksualnih seansi«.

– Druženje s »prijateljem« sat vremena prije spoja, donijet će vam više kontrole za vrijeme seksualnog odnosa – poruka je dr. Brame.

Istrenirajte sebe na način da mjerite koliko vam treba vremena za postizanje vrhunca, savjetuje dr. Ava Cadell – Ako vam inače trebaju dvije minute, idući put pokušajte tri. Ili možete brojiti koliko vas »poteza« odvodi na »sretno mjesto«. Ako ste došli do 50, idući se put trudite doći do 60.

– Većina muškaraca može udvostručiti broj »zamaha« i to u samo mjesec dana – kaže Cadell.

Vježbom do savršenstva, zar ne?

4. Podiže imunitet

Ejakulacijom se podiže nivo hormona kortizola, kaže dr. Jennifer Landa, specijalist u hormonskoj terapiji. Kortizol, koji je lošu reputaciju stekao kao hormon stresa, zapravo u manjim dozama pomaže u regulaciji i održavanju snage vašeg imuniteta.

Pet razloga zbog kojih bi iz ovih stopa trebali ići masturbirati

Autor Štefan Brajković

Četvrtak, 26 Ožujak 2015 22:37 - Ažurirano Četvrtak, 26 Ožujak 2015 22:43

– Masturbacijom možete stvoriti pravo okruženje za jačanje imunološkog sustava – dodala je Landa.

5. Podiže raspoloženje

Masturbacijom se podiže mnoštvo neurokemikalija koji utječu na naše raspoloženje kao što su dopamin i oksitocin; oni podižu naš duh, osjećaj zadovoljstva i aktiviraju u mozgu centar za nagrađivanje.

– Orgazam dovodi do najveće eksplozije dopamina – kaže Brame, te dodaje – Naš mozak, nekog tko upravo doživljava orgazam, vidi kao ovisnika o heroinu.