

ZAR OVO NIJE SJAJAN RAZLOG ZA SEKS?

Autor tportal.hr

Petak, 05 Srpanj 2013 16:49 - Ažurirano Petak, 05 Srpanj 2013 16:51



Izvor: www.tportal.hr

Ako se osjećate raspoloženi za ljubav, ali će se vaš partner radije okrenuti i zaspati, možda bi vam mogla pomoći ova informacija: redovit seks pomaže ljudima da dulje izgledaju mladenački, tvrdi britanski stručnjak.

Istraživanja dr. Davida Weeksa pokazuju da stariji muškarci i žene s aktivnim ljubavnim životom izgledaju od pet do sedam godina mlađe od svoje stvarne dobi, piše Mail Online.

I druge su studije ranije sugerirale da redovito vođenje ljubavi upola smanjuje vjerojatnost rane smrti, no dr. Weeks iz bolnice Royal Edinburgh kaže da bi ljudi svih dobi trebali biti svjesni prednosti zdravog ljubavnog života.

Tvrdnje ovog britanskog psihologa rezultat su cijelog desetljeća u kojem je ispitivao tisuće muškaraca i žena svih dobnih skupina. Oni koji su izgledali mlađe od svojih godina izjavljivali su da vode ljubav u prosjeku 50 posto više od ostalih, što u dobnoj skupini od 40 do 50 godina znači seks tri puta tjedno, umjesto dva puta.

Ključan je faktor u očuvanju mladosti, prema dr. Weeksu, užitak koji donosi seks. Biologija također igra ulogu, jer seks potiče ispuštanje endorfina, hormona za dobro raspoloženje koji djeluje kao prirodni analgetik, ublažava tjeskobu te osigurava lakši san smanjujući stres.

ZAR OVO NIJE SJAJAN RAZLOG ZA SEKS?

Autor tpportal.hr

Petak, 05 Srpanj 2013 16:49 - Ažurirano Petak, 05 Srpanj 2013 16:51

Tjelesna aktivnost potiče cirkulaciju, što je važno za srce i kožu kojoj daje zdrav sjaj. Ljudski je hormon rasta također povezan sa seksom pa može pomoći zadržati kožu elastičnom. Vođenje ljubavi pomaže i u sagorijevanju masnoća i otpuštanju tvari koje jačaju imunološki sustav.

Svoje je teze dr. Weeks predstavio na konferenciji Britanskog udruženja psihologa, a izlaganje je zaključio tvrdnjom da je seks dobar te da bi ljudi trebali biti seksualno i fizički aktivni cijeli život, uključujući stariju dob.

»Seksualno je zadovoljstvo glavni saveznik kvalitete života te ga treba visoko rangirati, poput duhovne ili vjerske predanosti. Seksualnost doista nije povlastica mlađih ljudi, niti to treba biti.«