Автор: Administrator
28.07.2008 14:01 -



Для любителей воздержания пришли нерадостные известия. Если отказ от секса и полезен, то только лишь с духовной точки зрения. При этом никакой пользы для тела воздержание не несет.

Самое лучшее, что современная наука может сказать о половом воздержании, так это то, что оно безвредно в умеренных количествах. И наоборот, регулярный здоровый секс дает массу преимуществ, как мужчинам, так и женщинам (естественно, предполагается, что при этом вы не подхватите какую-нибудь передающуюся половым путем заразу).

Специалистами Королевского университета в Белфасте было проведено исследование, в котором они проследили зависимость общего состояния здоровья от регулярности половых контактов. При этом ученые проанализировали данные о смертности среди приблизительно 1000 мужчин среднего возраста за десятилетний период. Задачей исследование было сравнить людей одинакового материального положения, возраста и состояния здоровья, но которые ведут разную половую жизнь. Результаты были опубликованы в 1997 году в журнале British Medical Journal. Выяснилось, что среди мужчин, которые имели больше всего оргазмов, показатели смертности были наполовину ниже, чем у тех, кто вообще не занимался сексом.

Но существуют и другие исследования (некоторые из них более, другие, наоборот, менее научны), которые тоже стремятся доказать, что занятие сексом даже пару раз в неделю благоприятно влияет на здоровье:

Улучшается обоняние. После секса возрастает производство гормона пролактина. Это, в свою очередь, заставляет стволовые клетки в мозгу образовывать новые нейроны в центре обоняния.

Уменьшается риск сердечных заболеваний. Вслед за вышеупомянутым исследованием Королевского университета, в 2001 году ученые сосредоточили свое внимание на сердечно-сосудистой системе. Они выяснили, что у мужчин, которые занимаются сексом три раза в неделю или чаще, вероятность инфаркта и инсульта снижается вдвое.

Снижается вес, улучшается общее состояние. Секс - это тоже физическое упражнение. Один страстный половой акт сжигает 200 калорий - примерно столько же, сколько 15 минут бега на беговой дорожке или партия в сквош. У сексуально возбужденного человека частота пульса увеличивается с 70 до 150 ударов в минуту, так же так у спортсмена, который прилагает максимальное усилие. Кроме того, сокращения мышц во время полового акта разрабатывают таз, бедра, ягодицы, руки и грудную клетку. Занятия сексом также увеличивает производство тестостерона, что ведет к укреплению костей и мышц. Журнал Men?s Health даже назвал постель "самым лучшим спортивным снарядом, который когда-либо был изобретен".

Уменьшается депрессия. Таков результат исследования, проведенного в 2002 году среди 293 женщин. Американский психолог Гордон Гэллап выяснил, что сексуально активные женщины, чьи партнеры во время половых актов не пользовались презервативами, были менее подвержены депрессии, нежели те женщины, чьи партнеры использовали презерватив. Одно из возможных объяснений такой зависимости заключается в том, что простогландин, гормон, который содержится в сперме, впитывается в женские половые пути, регулируя тем самым производство женских гормонов.

Обезболивание. Непосредственно перед оргазмом уровень гормона окситоцина повышается в пять раз по сравнению с его обычным уровнем. Это, в свою очередь, приводит к образованию эндорфинов, которые оказывают болеутоляющий эффект при любом типе боли, начиная от головной и кончая болями и артрите и даже мигрени. У женщин занятия сексом также приводят к производству эстрогена, который может подавлять боли, связанные с предменструальным периодом.

Уменьшается вероятность гриппа и простуды. В Университет Wilkes University в штате Пенсильвания была произведено исследование, согласно результатам которого у людей, которые занимаются сексом одни или два раза в неделю, количество антител под название иммуноглобулин А на 30 процентов выше, чем у тех, кто занимается им реже. Эти антитела известны тем, что они укрепляют иммунную систему.

Улучшается состояние мочевого пузыря: Слышали об упражнениях доктора Кегеля для мышц половых органов? Мы совершаем их, даже не осознавая этого, каждый раз, когда останавливаем мочеиспускание. Так вот, те же самые мышцы работают и во время полового акта.

Улучшается состояние зубов. В спермоплазме содержатся цинк, кальций и другие минеральные вещества, которые, как доказано, замедляют разрушение зубов. Заботясь о детях, не станем уточнять, каким образом эти минеральные вещества достигают своей цели. Скажем лишь, что такой способ, быть может, является более эффективным а, главное, более приятным, нежели традиционное выдавливание зубной пасты. Кстати, ученые выяснила, что правила гигиены требуют чистки зубов до/после полового акта, что само по себе уже способствует сохранению здоровья зубов.

Здоровая предстательная железа. Некоторые урологи полагают, что существует зависимость между частотностью эякуляции и развитием рака предстательной железы. Аргументы приводятся следующие: для производства семенной жидкости предстательная железа и семенные пузырьки забирают из крови такие вещества как цинк, лимонную кислоту, калий и затем увеличивают их концентрацию вплоть до 600 раз. Канцерогены, также присутствующие в крови, тоже концентрируются. Вместо того, чтобы держать эти концентрированные канцерогены в организме, лучше от них избавиться. Это можно сделать благодаря старому доброму сексу. Однако если вашей целью является лишь очищение предстательной железы, то лучшим будет заняться мастурбацией, особенно если вы имеете несколько партнерш, поскольку занятие сексом с несколькими партнерами, само по себе, может увеличить риск рака на 40 процентов. Это связано с тем, что существует опасность заражения половыми заболеваниями. Так что если вы хотите воспользоваться всеми преимуществами очищения предстательной железы без сопутствующего риска, то поработайте руками. Исследование, опубликованное недавно в British Journal of Urology International утверждает, что мужчины в 20-летнем возрасте благодаря эякуляции более пяти раз в неделю на треть снижают вероятность заболевания раком предстательной железы.

В то время как прожорливый сексуальный аппетит и физическая возможность удовлетворить его не всегда являются показателем идеального здоровья, то нежелание иметь сексуальные контакты может быть признаком того, что не все в порядке в организме, особенно если причиной этого нежелания является слабая эрекция.

Уролог Ж. Франсуа Эйд указывает на то, что существует связь между нарушениями эрекции и работой сердечно-сосудистой системы. Трудности с эрекцией полового члена

могут свидетельствовать, что где-то в организме присутствуют больные кровеносные сосуды. "Это может быть первым признаком гипертонии, диабета или повышенного содержания холестерина. Это сигнал к тому, чтобы обратиться к врачу". Лечение и физические упражнения могут исправить ситуацию, говорит доктор Эйд: "Мужчины, которые занимаются спортом и у которых хорошее сердце и невысокая частота сердечных сокращений, имеют более твердую эрекцию".

Но может ли быть секса слишком много?

Ответ (с число физиологической точки зрения) звучит так: Если вы женщина, то, пожалуй, нет. Ну а если вы мужчина, то все зависит от ваших способностей. Доктор Клэр Бейли из Университета города Бристол говорит, что маловероятно, что женщины могут, если так выразиться, получить "передозировку" секса. Регулярные занятия сексом, говорит она, не только укрепляют живот и ягодицы, но и улучшают осанку.

Доктор Джордж Уинч младший, акушер-гинеколог, согласен с этим. Если женщина не достигла менопаузы и физически здорова, говорит он, то дополнительные занятия сексом - не проблема. "Я не думаю, что женщина может достичь такого состояния, когда секса будет слишком много, - говорит он. - При условии, что нет половых заболеваний и беременности. Правда, иногда возникают проблемы со смазкой. В этом случаи могут образовываться раздражения и ссадины".

В то же время женщины, которые воздерживаются от секса, подвергают себя определенному риску. После менопаузы это может выражаться в атрофии влагалища. Доктор Уинч рассказывает об одной из своих пациенток среднего возраста: "У нее не было половых контактов в течение трех лет. Просто ей это был не интересно. Отверстие ее влагалища сужается. Это может привести к диспаурении или болям во время полового акта. Я сказал ей: "Вам лучше купить себе вибратор, а не то будет хуже".

В том, что касается мужчина, то уролог Эйд говорит, что они вполне могут "перегнуть палку", особенно сейчас, когда такие препараты, как виагра, дают мужчинам больше половой силы, чем может быть полезно для них.

Пенис, говорит доктор Эйд, удивительно гибок, но у всего есть пределы. При

чрезмерной нагрузке ткани пениса могут испытать повреждения, причем необратимые.

"Молодой мужчина, который очень силен и который любит грубый секс, может повредить пещеристую ткань", - говорит он. Лекарственные препараты увеличивают твердость полового члена, кроме того, они позволяют мужчине иметь второй и третий оргазм без перерыва.

"Я наблюдаю это у профессиональных футболистов", - говорит Эйд. "Они используют виагру, поскольку они очень сексуально активны. Однако то, что они требуют от своего организма - это неразумно. Это как играть в футбол: вы играете, превозмогая боль". Такие парни не прислушиваются к своему организму. Он принимает дозу кортизона и продолжает, как ни в чем не бывало. И сексом они занимаются также". Есть объяснение тому, почему пенис становится дряблым. Он, таким образом, отдыхает. Кровь внутри него вновь наполняется кислородом. "Во время эрекции, - объясняет Эйд, - к пенису поступает очень мало крови. Для получения кислорода, тканям необходимо расслабиться. Если же вы не даете им времени отдохнуть, то они не получает достаточное количество кислорода. Возникает опасность развития приапизма".