Les 9 avantages pour la santé des orgasmes quotidiens

Faire l'amour est génial. Cela libère des hormones du plaisir dans le cerveau qui donnent un sentiment de bien-être. L'ocytocine, par exemple, facilite les relations entre les humains. Il y a également d'autres hormones qui sont libérées.

Voici 9 raisons pour lesquelles vous devriez avoir un orgasme tous les jours

1. LES ORGASMES SOULAGENT LE STRESS

Il se trouve que l'hormone ocytocine est également efficace pour soulager le stress et stimuler les sentiments de relaxation. Une étude menée en 2000 par Carol Ellison a constaté que, chez les femmes, 39% de celles qui se masturbaient ont indiqué qu'elles le faisaient surtout pour se détendre. Une autre étude menée par des scientifiques de l'Université de Groningen aux Pays-Bas a révélé que lorsque les femmes ont des orgasmes, leur amygdale, la partie du cerveau associée à l'anxiété et à la peur, ne montre pratiquement aucune activité.

2. LES ORGASMES VOUS RENDENT MOINS SUSCEPTIBLE DE TROMPER VOTRE PARTENAIRE

L'une des façons les plus rapides pour mettre fin à une relation monogame est de tromper votre partenaire. En 2012, des chercheurs en Allemagne ont décidé d'examiner la relation entre l'ocytocine et l'infidélité. Ils ont constaté que chez les hommes hétérosexuels, l'ocytocine les aidait à garder leurs distances avec les femmes attirantes.

Les hommes qui ont reçu de l'ocytocine ont davantage gardé une distance raisonnable avec les femmes attirantes que les hommes qui n'en ont pas reçu. Les chercheurs ont émis l'hypothèse que l'ocytocine, libérée par des orgasmes fréquents, aide les hommes à rester fidèles.

3. LES ORGASMES VOUS AIDENT À DORMIR

Une autre étude menée par Ellison a constaté que, parmi les femmes qui se masturbaient régulièrement, 32% d'entre elles ont déclaré dormir mieux. Personne ne sait exactement pourquoi avoir un orgasme vous aide à dormir. Certains soutiennent que c'est la libération d'endorphines et d'autres substances neurochimiques qui peut avoir un effet sédatif.

4. LES ORGASMES SOULAGENT LA DOULEUR

Avoir un orgasme pourrait aider à soulager la douleur. L'ocytocine et les endorphines peuvent contribuer à soulager la douleur. Pour les femmes en particulier, la douleur après la masturbation a diminué considérablement.

5. LES ORGASMES VOUS GARDENT EN BONNE SANTÉ

Une étude menée en Allemagne a constaté que, parmi les hommes en particulier, ceux qui se masturbaient quotidiennement avaient une augmentation du nombre de leucocytes, ou « cellules tueuses » qui combattent la maladie. Cela signifie que lorsque vous êtes malade, un orgasme pourrait être la solution pour guérir plus vite.

6. LES ORGASMES VOUS AIDENT À VIVRE PLUS LONGTEMPS

En 1997, une étude assez vaste a été menée par des chercheurs du pays de Galles qui ont décidé de voir s'il y avait un lien entre les orgasmes et la durée de votre vie. Ils ont étudié 918 hommes âgés entre 45 et 59 ans et la fréquence à laquelle ils avaient des rapports intimes. Ils ont constaté que les rapports intimes avaient eu un impact positif sur la santé globale. Les femmes n'ont pas été autant étudiées, mais les chercheurs ont trouvé des résultats similaires pour les femmes.

7. LES ORGASMES STIMULENT LE CERVEAU

Une fois, Robin Williams, a plaisanté en disant que votre corps avait seulement assez de sang pour votre érection ou votre cerveau, mais pas les deux. Ce n'est pas tout à fait le cas. Le sexe fait circuler le sang, et il va jusqu'à votre cerveau. Des chercheurs de Rutgers ont constaté que lorsque les femmes atteignaient l'orgasme, davantage de sang circulait dans toutes les parties de leur cerveau.

8. L'ORGASME VOUS PERMET DE RESTER JEUNE

Selon le Dr David Weeks, avoir des orgasmes réguliers vous permet de rester jeune plus longtemps. Le Dr Weeks, psychiatre, a passé une décennie à interroger des milliers d'hommes et de femmes sur leur vie sexuelle. Il a constaté que ceux âgés entre 40 et 50 ans qui avaient des rapports sexuels plus souvent paraissaient plus jeunes. Weeks pense que c'est parce que les rapports libèrent l'hormone de croissance humaine, ce qui rend votre peau plus élastique.

9. LES ORGASMES SONT DE MIEUX EN MIEUX AVEC L'ÂGE

Qui a dit que vous deviez arrêter d'avoir des rapports sexuels en vieillissant? Ne soyez pas stupide. Les orgasmes sont de mieux en mieux avec l'âge.

Wwww Ameliora sa santé