



Il sesso?

Uno straordinario **farmaco naturale**

I benefici del sesso sulla salute sono molteplici. E in più, fa bene anche alla bellezza, migliorando l'aspetto della pelle e dei capelli, e all'umore. Scopriamo perché con il nostro esperto



A cura del Dott. **Giorgio Burdi**
Psicoterapeuta sessuologo
www.sessuologoclinico.com

In psicanalisi, la sessualità viene definita, giustamente, libido e pulsione di vita, ma, nell'accezione più comune, viene fraintesa, erroneamente, con la sola genitalità. Vivere la sessualità, in realtà, dovrebbe essere naturale soprattutto per i benefici che garantisce all'organismo. Il sesso è infatti una vera e propria terapia naturopatica, molto più piacevole ed efficace di quelle convenzionali: è un portentoso rimedio contro numerosi disturbi psicofisici, soprattutto nella donna, e influisce positivamente non solo sull'umore, ma anche sulla dimensione fisica, migliorando la salute e funzionando come prevenzione attiva di diversi disturbi e malattie.

I benefici per la salute

Il sesso è innanzitutto un ottimo "antidoto" contro alcuni problemi fisici che hanno la loro origine nella dimensione psicologica: per esempio, è ottimo per prevenire le cefalee, spesso dovute a stress e stati di tensioni, scioglie i muscoli contratti e dunque aiuta ad

Recenti studi hanno dimostrato che le coppie che hanno rapporti sessuali almeno due volte a settimana possiedono livelli di anticorpi fino al 30% più elevati della norma. Il sesso funziona quindi anche come potenziatore naturale del sistema immunitario.

alleviare certi dolori che ne derivano, e aiuta a controllare e superare gli stati d'ansia, garantendo una maggiore rilassatezza generale e causando una sensazione di euforia e felicità. **Questo accade perché fare sesso (e soprattutto vivere l'orgasmo) scatena nel cervello la produzione di endorfine, ormoni che agiscono alleviando il dolore e procurando piacere all'organismo:** non a caso, sono chiamati "ormoni della felicità". Alla luce di ciò, possiamo tranquillamente dichiarare che il sesso sia l'antidepressivo naturale per eccellenza.



* OSSITOCINA, L'ORMONE DELL'AMORE

CI PIACE

Fare sesso aumenta nell'organismo i livelli di ossitocina, un ormone prodotto nell'ipofisi posteriore e secreto durante l'orgasmo. Viene chiamato "ormone dell'amore" perché si ritiene che generi le sensazioni affettive, protettive, di attaccamento e di benessere che si manifestano dopo l'orgasmo. Rafforza soprattutto la componente emotiva del senso di appartenenza, che incentiva, dopo il rapporto, il tipico bisogno di coccole. Questo ormone partecipa alla risposta sessuale, favorendo l'orgasmo, attraverso l'attivazione del sistema limbico. Grazie alla ossitocina, quindi, è più facile sentirsi fiduciosi e sereni nella relazione di coppia.



vete la sessualità almeno due volte alla settimana!

David Weeks, neuropsicologo del Royal Hospital di Edimburgo, in Scozia, sostiene che gli ormoni prodotti durante il sesso favorirebbero la salute e la lucentezza dei capelli e contribuirebbero a mantenere l'epidermide morbida, tonica ed elastica, prevenendo così la formazione delle rughe e i cedimenti dei tessuti dovuti all'età.

È stato scientificamente provato che funziona contro tutti i disturbi psicosomatici, e in particolare può aiutare in caso di acufeni (rumori percepiti da uno o entrambe le orecchie, ma non realmente presenti), di ipertensione, di gastriti nervose.

Le dopamine rilasciate con l'orgasmo (neurotrasmettitori che hanno un ruolo fondamentale nella regolazione dell'umore, del sonno, dell'attenzione e della memoria) giocherebbero inoltre un ruolo determinante nella riduzione di molti sintomi, come la stanchezza cronica e la psicoastenia (nevrosi caratterizzata da depressione, spossatezza e indecisione patologica). Con il sesso, dunque, si favorirebbe anche una maggiore reattività dell'organismo, donandogli una vera e propria "sferzata di energia" tutta naturale.



Le reazioni scatenate nell'organismo durante il rapporto sessuale, infatti, generano una dilatazione dei vasi sanguigni periferici, garantendo che la pelle sia irrorata meglio dal sangue e in definitiva più nutrita, e determinando così gli effetti sopra descritti.

Nelle donne, inoltre, il sesso aiuta a regolarizzare il ciclo mestruale. La produzione ormonale sollecitata dalla attività sessuale può contribuire a questo risultato, e del resto gran parte dei ritardi è causata dallo stress, che, come abbiamo visto, viene contrastato efficacemente da una vita sessuale regolare e appagante. Anche questo risultato è utile per ottenere una pelle dall'aspetto sano e perfetto, perché spesso alle irregolarità del ciclo sono legati diversi problemi dell'epidermide.

Il sesso allunga la vita?

Quando viene praticato con la giusta regolarità ma soprattutto con piacere, il sesso, come abbiamo visto, è in grado di produrre nel nostro corpo una vera e propria "rivoluzione degli ormoni del piacere", un'esplosione di positività che ci preserva dalle malattie e dona effettivamente longevità. Possiamo dirlo, in definitiva, ricollegandoci a quanto dichiarato all'inizio: il sesso può essere definito, proprio come vuole la psicanalisi, "pulsione di vita", perché, quando ben vissuto, allunga davvero l'esistenza. 🐾

Un efficace "anti-age"

Ma i benefici del sesso non finiscono qui. Volete dimostrare qualche anno in meno rispetto alla vostra età anagrafica, e mantenere un bell'aspetto? Conducente una vita sana e... vi-

Un disturbo tipico che sembra migliorare dopo i rapporti sessuali è la sindrome delle gambe senza riposo che colpisce le donne tra i 35 e i 50 anni, provocando dolore, formicolio e un desiderio irrefrenabile di muovere le gambe impedendo il sonno.