

10 problemas provocados pela falta de sexo



YAHOO!

Yahoo Vida e Estilo International 30 de setembro de 2016

O estresse e a rotina diária fazem com que a libido diminua. No entanto, é preciso levar em conta que manter relações sexuais, além de ser muito prazeroso, é uma atividade extremamente saudável. Por outro lado, a falta de sexo pode ter alguns efeitos negativos sobre a saúde física, mental e emocional.

A seguir apresentamos 10 problemas que a falta de relações sexuais pode causar. Agora não há mais desculpas para não se render à paixão!

1 / 10

O estresse pode ser uma causa da falta de sexo, mas também é uma consequência. Além disso, ele traz consigo uma maior tensão na relação.

2 / 10

Um estudo do sexólogo Norbert Livinoff determinou que as mulheres que passam um longo período sem sexo tendem a se irritar e se mostrar mal-humoradas com maior facilidade.

3 / 10

O sexo é um dos melhores indutores do sono, por isso sua falta pode provocar insônia, o que se traduz em uma baixa concentração, mau humor, perda de reflexos e fadiga.

4 / 10

Enquanto você mantém uma relação sexual, o organismo libera hormônios chamados oxitocinas e estrogênios, que ajudam a eliminar a dor. Assim, a falta de sexo nos torna mais propensos ao consumo de analgésicos.

5 / 10

Quando fazemos amor produzimos progesterona, um hormônio que elimina a acne. Além disso, a atividade sexual ajuda a manter a pele mais firme fortalecendo seios, coxas e outras partes do corpo.

6 / 10

Ao fazer sexo liberamos colágeno durante as relações, o que também ajuda a manter a pele mais firme. Assim, a falta de sexo pode fazer com que tenhamos uma aparência mais velha.

7 / 10

O sexo é uma das melhores atividades cardiovasculares, por isso sua prática também ajuda a prevenir as doenças relacionadas ao coração, inclusive infartos.

8 / 10

Vários estudos demonstraram que a falta de sexo está relacionada a problemas de memória. Manter relações sexuais ajuda a oxigenar o sangue por todo o organismo, incluindo o cérebro. Não se trata somente de um exercício físico, mas também de um exercício mental.

9 / 10

Ao fazer sexo liberamos colágeno durante as relações, o que também ajuda a manter a pele mais firme. Assim, a falta de sexo pode fazer com que tenhamos uma aparência mais velha.

10 / 10

Por último, a falta de sexo também pode causar atrofia vaginal. Além disso, no caso dos homens ela afeta diretamente a saúde da próstata