

# КАЧЕСТВО

# СЕКСА

для неё  
для него



ЭШТОН ЛЕВИС

16+

ЭШТОН ЛЕВИС  
**Качество секса**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

**Левис Э.**

Качество секса / Э. Левис — «ЛитРес: Самиздат», 2021

Секс является неотъемлемой и очень важной частью нашей жизни. Все мы имеем физические потребности, которые нужно вовремя удовлетворять. Однако, часто, кто-то из партнёров абсолютно не получает удовольствие от самого процесса. Всё это, к сожалению, приводит к появлению комплексов внутренней неуверенности в себе. Исходя из этого, крайне необходимо знать, как именно улучшить секс.

# Содержание

Преимущества секса: 11 причин, по которым вы должны заниматься сексом каждый день	6
Как секс может помочь вам жить дольше	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Эштон Левис

## Качество секса

**Секс** – важная составляющая взрослой жизни. Он не просто дарит удовольствие, но и высвобождает гормоны счастья, избавляет от стресса и даже улучшает фигуру. Но не всегда секс радуется своим качеством, разберем, как это исправить.

## **Преимущества секса: 11 причин, по которым вы должны заниматься сексом каждый день**

Если вы думали, что единственная польза от секса – это удовольствие, то вот вам новость. Интимная близость не только помогает хорошо спать, но и снимает стресс, сжигает калории. Помимо этого, ежедневное занятие любовью может быть полезно в следующих случаях:

**Укрепление эмоциональной связи.** Секс – это не только физическая близость. Он помогает укрепить эмоциональную связь между двумя партнерами. Чтобы любые отношения были крепкими, важно понимать своего партнера.

**Улучшает сердечно-сосудистое здоровье.** Недавнее исследование говорит, что мужчины, которые занимаются сексом более двух раз в неделю, имеют меньший риск получить сердечный приступ, чем мужчины, которые занимались сексом менее одного раза в месяц.

**Повышает иммунитет.** Регулярные занятия любовью, повышают уровень иммуностимулирующего антитела иммуноглобулина А (IgA), что, в свою очередь, делает ваш организм сильнее против таких болезней, как обычная простуда и лихорадка.

**Уменьшает стресс, вызванный работой или семейными проблемами.** Мало того, что секс улучшит ваше настроение, но исследование также доказало, что люди, которые предаются регулярным занятиям любовью в спальне, могут лучше справляться со стрессом и являются более счастливыми.

**Снимает боль.** Если вы используете головную боль как предлог, чтобы не заниматься любовью, прекратите это делать. Занимайтесь сексом вместо этого, потому что, когда вы близки к оргазму, уровень гормона окситоцина увеличивается в пять раз. Этот эндорфин на самом деле уменьшает боль.

**Способствует долголетию.** При оргазме выделяется гормон под названием дегидроэпиандростерон. Он повышает иммунитет, восстанавливает мышечные ткани и сохраняет кожу здоровой. Мужчины, испытывающие по меньшей мере два оргазма в неделю, живут дольше, чем мужчины, занимающиеся сексом только раз в несколько недель.

**Усиливает кровообращение.** Поскольку частота сердечных сокращений увеличивается, когда вы занимаетесь сексом, то кровь начинает поступать в ваши органы и клетки. Организм также выводит токсины, которые вызывают у вас чувство усталости.

**Улучшает общую физическую форму.** Если вы находите поход в спортзал обыденным, или работу дома сложной задачей, вот еще один способ помочь вам избавиться от дряблости и сохранить форму. Полчаса занятий любовью сжигают более 80 калорий.

**Повышает уровень эстрогена и тестостерона.** У мужчин, гормон тестостерон – это то, что делает их более страстными в постели. Он не только поможет вам чувствовать себя намного лучше в постели, но и укрепит ваши мышцы и кости, поддержит здоровье сердца и поможет контролировать уровень холестерина. У женщин, с другой стороны, гормон эстроген защищает их от сердечных заболеваний.

**Снижает вероятность возникновения депрессии.** Как и любая другая форма физических упражнений, секс также побуждает мозг выделять приятные химические вещества, которые повышают уровень гормонов счастья. Они помогают повысить уровень серотонина, который действует, как нейромедиатор и является одним из ключевых антидепрессантов организма, что, в свою очередь, помогает снизить вероятность возникновения депрессии.

Почувствуйте себя лучше в течение всего дня. Согласно исследованию, люди, которые занимались сексом утром, лучше справлялись со своим ежедневным стрессом и даже пребывали в течение дня в хорошем настроении.

## Как секс может помочь вам жить дольше

Исследования показывают, что регулярное половое сношение улучшает уровень гормонов, здоровье сердца и мозга, а также активизирует вашу иммунную систему, поэтому вы можете сохранить свою молодость, регулярно занимаясь сексом.

Когда речь заходит о том, чтобы добавить годы к своей жизни, важно не только количество секса, но и его качество. Исследование показало, что мощный оргазм эквивалентен уколу валиума, препарата, который снимает телесное напряжение и работает как хороший релаксант. Кроме того, он также может увеличить количество клеток организма, борющихся с инфекциями, до 20%.

Ученые утверждают, что счастливые супружеские пары, живут дольше, чем одинокие или те, кто несчастен в отношениях. Еще более впечатляющим является тот факт, что регулярные оргазмы позволяют мужчинам в два раза чаще доживать до старости, а женщины на восемь лет живут дольше. Кроме того, женщины, испытывающие два оргазма в неделю, на 30% реже страдают сердечными заболеваниями. Вот еще несколько фактов свидетельствующих о пользе регулярной интимной близости:

**Почаще обнимайтесь.** Страстные объятия вашего партнера – это не только приятный аспект хорошего секса, они также помогают высвободить гормон окситоцин. Исследования показали, что он может значительно увеличить продолжительность жизни. Так, люди, находящиеся в крепких отношениях, менее подвержены хроническим заболеваниям и даже депрессии. Итак, почаще прижимайтесь к своему любовнику после секса. Чувственный массаж, множество поглаживаний и интимных прикосновений помогут вам разнообразить половую жизнь. Кроме того, исследования показывают, что окситоцин вырабатывается в больших количествах со знакомым партнером.

**Настроение.** Чтобы наслаждаться хорошим сексом, вы должны находиться в хорошем настроении, вот почему химические вещества мозга так важны. Отсутствие желания является результатом снижения уровня одного из четырех химических веществ мозга – дофамина, ацетилхолина, ГАМК и серотонина. Некоторые травы и специи могут помочь вернуть желание. Для получения дофамина, который повышает настроение и уверенность, попробуйте добавить в пищу базилик, черный перец, перец чили, тмин, чеснок, имбирь и куркуму. Ацетилхолин помогает улучшить бдительность и концентрацию внимания, поэтому используйте следующие специи: базилик, мяту, шалфей и тимьян. ГАМК, природный антидепрессант, содержится в алкоголе, чтобы организм начал вырабатывать этот гормон достаточно выпить несколько бокалов красного вина. Серотонин повышает счастье и способствует расслаблению, поэтому ежедневно ешьте бананы и шоколад.

**Спорт.** Физические упражнения помогают поддерживать тело в хорошей форме. Они также улучшают кровообращение и мышечный тонус, замедляют процесс старения. Хорошая новость заключается в том, что секс дает почти все те же преимущества, что и регулярные физические упражнения, без необходимости заниматься на беговой дорожке. Он усиливает кровообращение и обмен веществ и сжигает около 30 калорий за 20 минут достаточно активного секса. Это значит, что за час вы сожгли бокал вина или пару бисквитов. Было обнаружено, что у женщин среднего возраста, которые занимаются сексом регулярно, уровень эстрогена, защищающего кости, в два раза выше, чем у тех, кто этого не делает.

Физическая близость хотя бы раз в неделю будет поддерживать ваши гормоны, сердце и мозг в отличном состоянии. Мужчины, занимающиеся сексом три и более раз в неделю, снижают риск сердечного приступа или инсульта на 50%. Это в значительной степени миф, что секс может вызвать сердечный приступ. Регулярный половой контакт высвобождает эндорфины хорошего самочувствия в любом возрасте, а также снимает стресс.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.