

## 8 Bonnes raisons de faire l'amour – C'est plus que du simple plaisir.

Soumis par Yves Auger

26-03-2010

Dernière mise à jour : 20-09-2010

Il y a beaucoup de gens qui entretiennent de bonnes relations sexuelles chaque jour mais le sexe n'est pas seulement plaisir et jouissance. Il existe de nombreux autres avantages pour elle que nous allons décrire dans cet article.

Il y a beaucoup de gens qui entretiennent de bonnes relations sexuelles chaque jour mais le sexe n'est pas seulement plaisir et jouissance. Il existe de nombreux autres avantages pour elle que nous allons décrire dans cet article.

- 1- Faire l'amour peut vous éviter de faire une crise cardiaque et accidents cérébraux vasculaires. Les recherches démontrent que les hommes ayant des rapports sexuels 3 fois par semaine diminuent les risques cardiaques et ACV de près de 50%. Ceci devrait être une raison suffisante de faire l'amour à votre tendre moitié.
- 2- Brûleur de graisse? Bien que cela ne semble pas beaucoup mais faire l'amour pendant 30 minutes peut brûler 250 calories. Cela va aussi dépendre de l'intensité du processus et les calories brûlées pourraient être supérieures à ce chiffre.
- 3- D'autres recherches ont également démontrées que faire l'amour au moins une fois par semaine peut renforcer votre système immunitaire d'au moins 30%. De cette façon, impossible de vous faire rejeter par votre partenaire!
- 4- Un cycle menstruel régulier. Les britanniques et l'Université de Stanford ont découvert que les femmes qui ont des rapports sexuels au moins une fois par semaine auront des cycles menstruels réguliers. Elles auront un cycle hormonale plus naturel où le corps régularise le processus constamment. Les femmes peuvent s'attendre à beaucoup moins de douleur lors des crampes menstruelles car les rapports sexuels libèrent une substance chimique qui se nomme ocytocine et qui aide à soulager lors des cycles menstruels.
- 5- Cherchez-vous à paraître plus jeune? Une vie sexuelle active peut effectivement ralentir le processus de vieillissement. Vous pourrez, en permanence, vous livrer à des activités qui vous aident à vous sentir mieux. Cela donnera également un coup de pouce à votre niveau de confiance qui transparaîtra dans votre regard.
- 6- Amélioration de votre relation. L'activité sexuelle régulière et la communication dans le lit apporte à la douce moitié un niveau tout entier dans la relation. Moins souvent que vous aurez du sexe plus vous perdrez de l'intérêt face à cette activité et votre couple en souffrira.
- 7- Réduisez les risques du cancer de la prostate. Plus souvent vous éjaculerez moins vous risquez d'avoir un cancer de prostate. Un autre alternative serait d'avoir quelques séances de masturbation mais rien ne vaut une bonne relation sexuelle.
- 8- Chasseur de stress! Le sexe peut vous aider à relâcher la tension et le stress que beaucoup d'autres activités ne pourraient le faire. Toutefois, si vous ou votre partenaire est lourdement surchargé ou déprimé, cela pourrait avoir l'effet contraire.

J'espère que cet article a pu vous démontrer l'importance d'avoir des relations sexuelles régulières.

---

Afin de vous aider à pimenter ou à vous conseiller dans votre vie sexuelle, je vous propose des livres qui traitent de ce sujet dont le kamasutra – positions sexuelles – huile de massage et autres. Visitez notre bibliothèque: Parlons Sexualité Publié sur les Portaction.com article libre à la repblcation