Автор: Administrator
20.07.2008 10:29 -



"Быть в сексуальной форме" - значит обладать хорошими физическими кондициями и развитой чувственностью. Секс, кроме всего прочего, это и энергичные движения. Поэтому, повысив свою аэробную выносливость, т.е. способность организма поглощать и использовать кислород, необходимый для образования энергии, и укрепляя мышцы, вы в совершенстве овладеете этими движениями. Хорошая физическая подготовленность улучшает половую жизнь. Во-первых, вы чувствуете себя уверенней, потому что умеете управлять своим телом, а во-вторых, здоровым людям легче избавиться от стрессовых напряжений, которые подавляют сексуальные желания.

Чувственность - важная составляющая сексуального здоровья. Умение ласкать и отвечать на ласки не только увеличивает половое удовлетворение, но и расширяет эмоциональную сферу ваших интимных отношений. Исследования установили такую тенденцию: люди, регулярно занимающиеся физкультурой, сексуально более активны, чем те, кто ведет сидячий образ жизни. В одном эксперименте сравнили уровень сексуальной активности двух групп, включающих мужчин и женщин, старше 25 лет. В одну группу вошли люди, ведущие малоподвижный образ жизни, а в другую - пловцы, участвующие в соревновании. Было установлено, что частота половых сношений у пловцов выше. Обследование 155 человек, занимающимися оздоровительными упражнениями, позволило сделать вывод о том, что мужчины, физически более активные, вели более активную сексуальную жизнь. Другое исследование показало, что выполнение программы физических упражнений пациентами кардиолога (всего наблюдалось 600 мужчин) на 16% увеличило у них частоту половых сношений. А при обследовании женщин в возрасте от 22 до 60 лет, которые занимались аэробными танцами 3 раза в неделю, было установлено, что после трех месяцев занятий у них отмечалось повышение сексуальной активности - частота половых сношений возросла у них в среднем на 30%.

Конечно, применительно к сексу "больше" не значит "лучше". Но исследования выявили и такую закономерность. Выяснилось, что пловцы получали от секса большее

удовлетворение, чем те, кто двигался мало.

Исследования физиологических систем, связанных с сексуальностью, позволили предположить, что физические упражнения положительно воздействуют на сексуальную активность. Уже изучены изменения, которые происходят в организме при половом акте. Одна из наиболее важных реакций, вызываемая сексуальным возбуждением, - увеличение притока крови к половым органам, что обеспечивает эрекцию мужчин и набухание, увеличение в размерах и увлажнение тканей половых органов у женщин. Увеличение притока крови, основанное на вазозакупорке вен, сопровождается повышение кровяного давления, а также учащением сердцебиения (оно может увеличится вдвое) и дыхания. Процесс вазозакпорки зависит от состояния сосудов, по которым кровь поступает к половым органам: важно, чтобы кровь беспрепятственно проходила по ним. У мужчин засорение артерий и сужение их просвета может привести к тому, что будет ограничен приток крови к половому члену (также как и к другим органам) и могут возникнуть трудности с эрекцией и ее поддержанием. Установлено, что аэробные упражнения, например бег, езда на велосипеде или плавание, при которых повышается частота сердечных сокращений не только улучшает работу сердечно-сосудистой системы, но и предохраняют от возникновения подобных нарушений. Положительный эффект этих упражнения заключается в том, что сокращается пауза отдыха сердца, а значит, оно становится способным перекачивать больше крови за каждое сокращение и меньше утомляется при физической активности. Эти и другие изменения, происходящие под влиянием упражнений, способствуют не только общему оздоровлению организма, но и нормальному функционированию сексуальных механизмов.

Какие упражнения улучшают сексуальное здоровье? Так как во время полового акта в работу вовлекаются многие основные мышцы, то необходимо повышать их тонус и увеличивать эластичность, что скажется на улучшении сексуальных отношений. Особенно полезно укрепить мышцы живота, бедер и мышцы промежностей, поскольку именно они активно участвуют в половом акте. Выполняя специальные упражнения, надо также укрепить мышцы внутренних тазовых органов, которые играют важную роль в достижении оргазма.

Какие физиологические механизмы управляют сексуальным влечением? Как считают некоторые исследователи, сексуальное влечение, или либидо, определяются уровнем тестостерона в крови. Хотя тестостерон называют мужским гормоном, поскольку его выделение связано с развитием вторичных половых признаков у мужчин, он вырабатываетсся и в организме женщин. У мужчин тестостерон выделяют яички, а у женщин - надпочечники и яичники. В одном эксперименте было установлено, что относительно непродолжительный, но очень энергичные физические упражнения,

длящиеся около 45 минут, повышают уровень тестостерона в крови, что может влиять на повышение сексуального влечения. Исследование показало, что другие гормоны, образующие в организме, включая эстроген, тоже влияют на половое влечение, хотя сложное взаимодействие этих гормонов пока еще до конца не изучено.

Могут ли упражнения восстановить или усилить половое влечение? Те у кого в течении долгого времени не возникает полового влечения, должны обязательно проконсультироваться с врачом, поскольку причиной могут быть хронические болезни, нуждающиеся в лечении, или гормональные нарушения. А в некоторых случаях при снижении либидо необходима помощь сексопатолога. Однако исследованиями установлено, что если отсутствие полового влечение связан с состоянием стресса, то специальная программа физических упражнений поможет избавиться от подобных нарушений. Например, обследование студентов университета, регулярно выполняющих упражнения для улучшения работы сердечно-сосудистой системы, показало. что состояние беспокойства встречалось у них гораздо реже. чем у студентов контрольной группы, не занимающихся физкультурой. Упражнения оказывали также благотворное влияние на людей, страдающих депрессией.

Поскольку программа физической активности позволит укрепить мышцы, согнать лишний вес, вы станете привлекательней и не будете комплектовать по поводу внешности. Многие специалисты утверждают, что часто люди, не удовлетворенные своей сексуальной жизнью, недовольны и внешним видом.

Могут ли упражнения заменить секс? Такое бывает, но только тогда, когда человек посвящает слишком много времени и сил занятиям физическими упражнениями. Однажды был произведен эксперимент, в котором мужчин, пробегавших более 65 километров в неделю, спросили: если бы они оказались перед выбором - секс или бег, то что бы предпочли? Небольшой % мужчин ответили, что они скорее отказались бы от секса. Падение интереса к сексу у тех, кто фанатически увлечен физкультурой и спортом, объясняется, возможно, переутомлением, понижающим уровень тестостерона в крови, и тем, что такая увлеченность требует больших эмоциональных затрат. Но конечно же большинство мужчин и женщин, разумно занимающихся физкультурой, не относятся к таким людям, и регулярные физические упражнения только улучшают их сексуальные потребности.