

ACTUALIDAD

¿Cómo saber si necesitas más acción en la intimidad?

El Ciudadano · 10 de agosto de 2015





A continuación 5 señales de que como en la canción, «tu cuerpo pide sexo»:

1. Enfermedades y ganas de morir. Deben saber que una de las medicinas naturales más efectivas contra varias enfermedades es el sexo. Cuando tenemos sexo liberamos endorfinas, mismas que actúan como analgésicos en el sistema nervioso central.

Neurólogos de la **Universidad de Munster, Alemania**, indican que una buena sesión de sexo alivia el dolor de cabeza y la migraña.

Por si esto fuera poco, si no tienes suficiente sexo podrías ocasionar tu deterioro mental, emocional y hasta caer en depresión o decidir suicidarte, según la experta **Sara Sandberg-Thoma**, de la **Universidad Estatal de Ohio**.

2. Insomnio. Cuando no se tiene suficiente sexo esto deriva en el desarrollo de trastornos del sueño, como el insomnio. Luego viene una avalancha de problemas; se te dificultará la concentración, te irritarás más fácil, sentirás fatiga más rápido, perderás tus reflejos, no podrás ver bien y dejarás de coordinar tus movimientos ¡Que miedo! mejor co... me bien y ten buen sexo.

Entonces, cuando no se tiene sexo no se puede dormir y según **Matthew Walter**, profesor de psicología de la **Universidad de Berkeley**, cada noche de sueño reduce un 40 por ciento nuestras capacidades de asimilar conocimientos. El sueño ayuda a limpiar la memoria a corto plazo dejando espacio para nuevos conocimientos e ideas. Por eso deben tener buen sexo para dormir mejor y luego pensar con más claridad.

3. Sientes que nadie te ama. Es muy claro que al no tener contacto sexual con la frecuencia deseada nos sentimos menos amados, poco atractivos y francamente unos «perdedores»; el nivel de ***autoestima*** de las personas que tienen poco sexo baja a niveles peligrosos.

Diversos estudios científicos apuntan a que la abstinencia sexual deprime y nos hace infelices. Si sientes que nadie te ama, es momento de tener sexo (con protección, recuerden siempre usar condón y otros).

4. La piel deja de brillar. Pues sí, resulta que es obvio cuando alguien no está teniendo suficiente sexo; las personas literal «se apagan». La piel de los individuos con pobres vidas sexuales envejece más rápido, en ocasiones llegan a aparentar 10 años más de los que en realidad tienen.

El sexo aumenta la circulación sanguínea y la oxigenación, todo esto favorece el aspecto de la piel, el órgano más grande del ser humano. Entre más y mejor sexo tengan, su piel lucirá más lozana, sin la intervención de un cirujano.

5. Todo el tiempo piensas en sexo. «El que piensa en pan, hambre tiene», y pues así de simple es. La señal más contundente de que necesitas sexo es que siempre estás pensando en eso. Sea «viernes de princesas» o «lunes godinez», lo único que pasa por tu cabeza es tener sexo, con quien sea, donde sea. Ok ¡adelante! sólo recuerda que debes hacerlo con protección para evitar infectarte de enfermedades de transmisión sexual como el **VIH**, así como impedir un embarazo no deseado.

Fuente: [SDPnoticias](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)