

SEXUALIDAD / TENDENCIAS

Los 5 maravillosos beneficios de masturbarse

El Ciudadano · 6 de noviembre de 2015



La masturbación es una actividad sexual que hasta la fecha es interpretada por grupos conservadores como inapropiada; sin embargo, se ha comprobado que tiene **grandes beneficios para la salud** y el reconocimiento de nuestro cuerpo.

Un estudio realizado en la Universidad Brown de Rhode Island en Estados Unidos, señala que **un orgasmo es la “cura milagrosa”** para mantener una salud equilibrada, ya que libera químicos naturales del cuerpo como la dopamina, endorfinas y serotonina, que provocan una sensación de placer, alivio y relajación en el cuerpo.

A continuación te mostramos los beneficios que puedes obtener con la masturbación al alcanzar el orgasmo:

Dolor de cabeza

Antes de tomar un analgésico ten en cuenta el efecto que tiene un orgasmo frente al umbral de dolor; **los químicos liberados harán que las molestias desaparezcan.**

Hipo

Seguramente has intentado quitar este movimiento involuntario con algunos remedios caseros como beber agua, dejar de respirar o comer mantequilla; sin embargo, existen reportes de que **un orgasmo detiene el hipo**.

Calambres

Cuando las mujeres tienen un orgasmo el útero se relaja, aumenta el flujo sanguíneo y se liberan sustancias químicas en el cerebro que **eliminan los molestos calambres**.

Estrés

Con la dopamina liberada durante la masturbación se relaja el sistema nervioso y brinda al cuerpo un **estado de distensión**.

Dolores Menstruales

Algunos registros elaborados en Toronto señalan que las mujeres que se masturban constantemente **mejoran los síntomas del síndrome premenstrual**, entre ellos la irritabilidad.

Como se demuestra, son muy grandes los beneficios que aporta la masturbación a tu salud. La próxima vez que lo hagas toma en cuenta que no sólo estás viviendo un momento de placer, sino que también alivias malestares.

Vía: <http://www.sabiasundato.com>

