

SEXUALIDAD / TENDENCIAS

¿Cuántas veces haces el amor a la semana? Mira lo que consigues con ello y lo que te estás perdiendo

El Ciudadano · 9 de octubre de 2015





Tener relaciones sexuales es bueno para tu cuerpo, pero los beneficios dependen de la frecuencia en que lo hagas. Toma nota de lo que afirman los estudios científicos.

UNA VEZ A LA SEMANA

BENEFICIADO: TU PESO

El sexo hace que tu cerebro libere oxitocina, la cual promueve el sueño. ¿Sabes lo que eso significa? Entre más duermes, más calorías quemas. Es por eso que una relación sexual a la semana cambiará tu peso. El sueño regula a las hormonas del hambre y no te permitirá comer más de lo que tu cuerpo necesita.

DOS VECES A LA SEMANA

BENEFICIADO: TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

Las parejas que lo hacen dos veces a la semana o tres tienen un 30% más de proteínas inmunoglobinas, las cuales te protegen de distintas enfermedades. Los investigadores creen que los efectos post-sexo del humor tienen un rol súper importante en mantenerte saludable.

TRES VECES A LA SEMANA

BENEFICIADO: TU CORAZÓN

El sexo mejora el ritmo cardiaco y la circulación de la sangre. Las parejas que tienen relaciones sexuales tres veces a la semana tienen menos riesgo de sufrir un infarto. Si tu chico o tú tienen problemas del corazón primero consulten a su médico y luego vayan a la cama, pero no a dormir.

CUATRO VECES A LA SEMANA

BENEFICIADO: TU PIEL

Aquellos que lo hacen cuatro veces a la semana se ven siete años más jóvenes que aquellos que solamente lo practican una vez a la semana. ¿La razón? El sexo produce hormonas de crecimiento que no solamente eliminan grasa sino que también favorecen a la piel.

CINCO VECES A LA SEMANA

BENEFICIADO: TU DISPOSICIÓN

El sexo frecuente está vinculado con la energía, concentración y optimismo. Así que, cuando no te estás divirtiendo con tu galán entre las sábanas, estarás de peor humor y tu desempeño en el trabajo no será el deseado.

SEIS VECES A LA SEMANA

BENEFICIADO: TU CEREBRO

Para ser la más lista, tendrás que quitarte toda la ropa... lo más que se pueda. Felicítate a ti y a tu pareja de estar en el número 6, ya que no solamente has de estar en buen estado de salud sino que también en tu mente. Cuando tienes relaciones, la circulación de la sangre mejora y se liberan hormonas que le da un empujón a tu capacidad intelectual. Incluso ayuda a la creación de nuevas neuronas.

SIETE VECES A LA SEMANA

BENEFICIADO: TU ESTADO DE ÁNIMO

¡Wow! Si lo están haciendo tú y tu pareja todos los días simplemente no hay palabras. El sexo regular reduce la ansiedad y produce endorfinas, las cuales te harán una de las personas más felices y saludables del planeta.

Vía: <http://elpeaton.net>

Fuente: [El Ciudadano](#)