

Masturbací ke zdravějšímu srdci i redukci stresu

xman.cz

30. března 2010

Už dávno není důvod se za ni stydět. Naopak, pravidelným sebeuspokojováním děláte neocenitelnou službu svému zdraví. Masturbace je vhodným kardiovaskulárním cvičením, prevencí proti rakovině prostaty i pomocníkem proti stresu.



foto: Profimedia.cz

Dřív se tvrdilo, že může vést k šílenství, dnes lékaři oceňují její přínos v celé řadě zdravotních ohledů

Podle celosvětových statistik pravidelně onanuje devadesát pět procent mužů a osmdesát devět procent žen. Češi jsou buď méně náruživí, nebo se ke svým masturbačním aktivitám nechtějí přiznat: v národním výzkumu sexuologů Petra Weisse a Jaroslava Zvěřiny se totiž k masturbaci přihlásilo třiaosmdesát procent mužů a padesát procent žen. Češi masturbují průměrně šestkrát do měsíce, jejich partnerky čtyřikrát.

Vědci přitom stále objevují nové a nové zdravotní přínosy, které pravidelná masturbace má. Až se příště rozhodnete pro příjemnou chvilku, prospějete svému zdraví na těchto frontách.

Rakovina prostaty

Australská studie provedená v roce 2003, jejíž závěry byly zveřejněny v magazínu Science Daily, zjistila, že muži, kteří onanují minimálně pětkrát týdně, mají o třetinu menší riziko, že onemocní rakovinou prostaty. Proč? Velmi zjednodušeně řečeno, pravidelným "proplachováním" svého rozmnožovacího ústrojí, bráníte tomu, aby se v něm usazovaly a rozmnožovaly rakovinové buňky.

Pravidelný sexuální styk má podle vědců v tomto ohledu jen částečný účinek, protože při něm hrozí mnohem větší nebezpečí zavlečení infekce, případně pohlavně přenosných chorob. Ty potom zase riziko rakovinového bujení naopak zvyšují. Podle odborníků má masturbace největší ochranný efekt ve věku od dvaceti do třiceti let.

Předčasná ejakulace

Trápíte se tím, že vyvrcholíte dřív, než si vůbec partnerka stačí všimnout, že jste do ní vnikli? Řešením je podle sexuologů... ano, pravidelná masturbace. Nejenže se při ní zbavíte "přetlaku" a při sexu poté vydržíte déle, ale především se naučíte znát reakce svého těla.

Pravidelným tréninkem se naučíte v dostatečném předstihu poznat, kdy se blíží ejakulace, a osvojíte si i způsoby, jak ji oddálit. Pravidelná masturbace patří k regulérním doporučením, kterých se vám dostane, pokud s předčasnou ejakulací navštívíte sexuologickou ordinaci.

Redukce stresu a lepší spánek

Podle závěrů výzkumu provedeného v McKinley Health Center na univerzitě v Illinois snižuje masturbace významným způsobem úroveň stresu. Respondenti, kteří pravidelně masturbovali, byli spokojenější se svým tělem, udávali vyšší spokojenost v životě a nepodléhali tolik stresu jako jejich nemasturbující kolegové. Testy mimo to ukázaly, že lépe spí (rychleji usínali a spánek byl nepřerušovaný) a díky tomu jsou méně unavení.

Snižování tlaku

Závěry studie zveřejněné v roce 2006 v magazínu Biological Psychology zase dokazují, že masturbace má příznivý vliv na vaše srdce a krevní tlak. Každá sebeuspokojovací epizoda totiž představuje účinné kardiovaskulární cvičení.

Posilujete tak srdce, snižujete krevní tlak a zlepšujete kondici svých cév. Odborníci předpokládají, že je to důsledek vyplavování endorfinů, k němuž dochází po dosažení vyvrcholení. Bonusem je navíc dokonalá relaxace a zlepšení nálady, které vám endorfiny zajistí.

Zlepšení plodnosti

Podle výzkumu provedeného v Kalifornii a následně potvrzeného i britskými odborníky pomůže každodenní masturbace zlepšit i kvalitu vašeho spermatu a představuje účinnou prevenci před poškozením DNA spermií.

Vaše sperma bude kvalitnější a zvýší se vaše naděje na zplazení potomků. V tomto případě vám ale stejnou službu prokáže častý sex, tudíž je jen na vás, pro jakou volbu se rozhodnete.