## Чем заменить секс? Существуют ли здоровые альтернативы?

## Как спустить пар, если нет возможности заняться любовью?

## Существует ли временная замена сексу?

Чего скрывать, такая вещь, как секс, является неотъемлемой частью жизни каждого взрослого человека. Он полезен для нашего физического здоровья. Его эмоциональная составляющая важна для душевного и психического баланса. Кроме того, секс – один из самых мощных источников естественного удовольствия, доступного человечеству.

Поэтому, ничего удивительного нет в том, что при отсутствии секса мы чувствуем упадок сил, беспричинную смену настроения в негативную сторону, перестаем радоваться жизни. Поблагодарить за этот букет эмоций нужно, прежде всего, наши гормоны. В первую очередь, это эндорфины, которые несут нам ощущение радости. У человека, лишенного сексуальной жизни, они вырабатываются в недостаточных количествах. Кроме того, дефицит секса лишает нас естественной выработки адреналина и кортизона. Результат – плохая концентрация внимания, недостаточная мозговая активность и низкая работоспособность. Говорить об эмоциональном состоянии человека даже не приходится. Одним словом, картина вырисовывается грустная и безрадостная.

## Находим временное спасение

Чтобы восполнить недостаток гормонов, отвлечь себя от ненужных мыслей и снизить уровень недовольства жизнью, можно прибегнуть к некоторым ухищрениям. Конечно, все ниже представленные методы снятия сексуального напряжения, являются эффективными альтернативами только в краткосрочной перспективе. Секс есть секс, и полностью заменить его ничем нельзя. Итак:

* Займитесь спортом. Универсальный способ, как для мужчин, так и для женщин. Объясняется это легко. Спорт снижает дефицит гормонов. Кроме того, восполняется недостаток кислорода, в котором так нуждаются наш мозг и мышцы. Приятный бонус – прекрасная форма, повышенная самооценка и перспектива встретить в спортзале свою вторую половинку.
* Экстремальные виды досуга. Гонки, альпинизм, прыжок с парашютом, борьба. Что это может быть, каждый выбирает для себя сам. Важно, чтобы в процессе этого занятия у вас вырабатывался адреналин. Его воздействие на организм позволяет напрочь забыть о влечении к противоположному полу. На время, разумеется. Стоит помнить о подводных камнях таких занятий. Организм постепенно начнет вымогать все больших доз адреналина. Поэтому вовремя включайте инстинкт самосохранения и не ставьте экстрим выше других потребностей.
* Включитесь в свою основную деятельность. Пересильте лень и апатию. Просто начните, ведь аппетит, как известно, приходит во время еды. Это относится и к работе. Даже если она вам не очень по душе. Возможно, успешные шаги в этом направлении добавят энтузиазма и поспособствуют дальнейшим карьерным свершениям. Доказано, что человек, который видит результаты собственного труда, проживает более полную и осознанную жизнь.
* Позвольте себе какое-нибудь лакомство. Здесь существует угроза испортить фигуру и потерять последние надежды на устройство личной жизни. Разумный выход – позволить себе какую-нибудь вкусную гастрономическую роскошь. Не жалейте денег и помните, иногда баловать себя жизненно необходимо.
* Пробежка по магазинам. Настоящая антистресс-терапия для девушек. Хотя, справедливости ради, нужно сказать, что и мужчины любят шоппинг, если он касается непосредственно их интересов. Радость от совершения новых покупок приносит временное успокоение души и вдохновляет жить дальше.
* Творчество. Мало кто знает, что энергетическая вторая чакра тонкого тела человека одновременно отвечает за сексуальную и творческую составляющую нашей жизни. Это совпадение неслучайно. Если вы нуждаетесь в любви и ласке, но пока не имеете возможность их получить, срочно дайте выход этой энергии, реализуя себя в творчестве. Подумайте, чем бы вы с удовольствием хотели заниматься. Дело, которое приносит душевное удовлетворение, способно преображать человека и творить с ним чудеса. Уравновешиваются его энергетические центры, уныние сменяется воодушевлением. В жизнь приходит любовь. Ей просто некуда будет деться.

Не концентрируйтесь на кризисе в сексуальной жизни. Думайте об этом, как о временном неудобстве, которое скоро пройдет. Будьте счастливы и здоровы!