

## **Что будет, если долго не заниматься любовью**

Едва ли можно переоценить роль, которую играет секс в нашей жизни. Кроме того, что он является обязательной составляющей здоровых и гармоничных отношений, секс оказывает большое влияние на психоэмоциональное состояние человека. Гормон серотонин, который в большом количестве вырабатывается во время занятий любовью, отвечает за чувство удовольствия и приподнятое настроение – не зря существует столько бородастых анекдотов на тему длительного сексуального воздержания. Как говорится, в каждой шутке есть доля шутки.

И хотя нет единого мнения о том, что будет, если долго не заниматься любовью – о некоторых распространенных точках зрения хотелось бы поговорить отдельно.

### **Взаимосвязь с темпераментом**

Прежде всего, многое зависит от темперамента человека. Некоторые болезненно воспринимают даже кратковременное отсутствие секса, становясь раздражительными и нервными. Кому-то достаточно пары раз в месяц. Встречаются случаи, когда человек и вовсе не испытывает к сексу никакого интереса – это называется асексуальностью – полным отсутствием полового влечения при физической способности к совершению полового акта. Асексуальность не следует путать с сознательным воздержанием, которое может быть частью мировоззрения человека или иметь место в определенных религиях и вероисповеданиях.

### **Эмоциональная нестабильность**

Длительное сексуальное воздержание часто называют одной из причин эмоционального дисбаланса. Это утверждение не лишено оснований – отсутствие секса не позволяет организму получить быструю психологическую разрядку, становясь причиной появления на этом фоне неврозов и раздражительности. Вариантом сублимации скопившейся сексуальной энергии могут стать занятия спортом, усиленная умственная деятельность, а также любые другие альтернативные пути приложения энергии. Хотя все это также не гарантирует стабилизации эмоционального состояния.

### **Проблемы со здоровьем**

Распространенная точка зрения о том, что отсутствие секса является причиной многих проблем со здоровьем, является верной лишь отчасти. И хотя секс определенно не навредит здоровью, с уверенностью можно говорить лишь о некоторых физиологических изменениях в организме человека, вызванных длительным сексуальным воздержанием. У женщин отсутствие сексуальной жизни может стать причиной застоя крови в органах малого таза, а также, в некоторых случаях, привести к болезням молочных желез. У мужчин результатом воздержания может стать преждевременная эякуляция – хотя это не приговор, и с течением времени процесс придет в норму.

Количество и периодичность сексуальных контактов каждый определяет для себя индивидуально. В этом, достаточно интимном вопросе, не должно быть советчиков и распространенных заблуждений – так как гармония с собой возможна только при достижении баланса между желанием и воплощением этого желания в действительность.