

## Relatia dintre activitatea fizica si viata sexuala

Scris de Apopi Mariana Diana

Marti, 01 Iulie 2014 08:47 - Ultima actualizare Marti, 01 Iulie 2014 10:36

---



Cu totii stim ca activitatea fizica face bine starii de sanatate a organismului si asta inseamna ca adaugam cativa ani in plus, vietii. Totusi, studiile arata ca exercitiile fizice mai contribuie si cu altceva: ne imbunatatesc viata sexuala. Suna bine, nu-i asa? Hai sa vedem de ce: 1.

Exercitiile fizice te fac sa te simti sexi. O mare parte din viata sexuala personala inseamna atitudinea pe care o ai vizavi de tine, cum te percepi si cum te simti cu tine. A te simti bine in corpul tau iti confera incredere in propria persoana. Un procent de 80% din cei care practica sport de cel putin 3 ori pe saptamana sustin ca se simt mai atragatori, fata de cei care nu practica nicio forma de activitate fizica.

2. Exercitiile fizice iti imbunatatesc performanta sexuala. Datele care sustin acest lucru arata ca cei care practica orice forma de miscare de 3 pana la 5 zile pe saptamana au o mai mare incredere in ei, o imagine de sine mai buna, iar circulatia sangelui si rezistenta la efort cresc considerabil.

3. Activitatea fizica inseamna mai mult sex. Explicatia e simpla: cei care practica o forma de sport sau antrenament fizic tind sa fie mai sanatosi, sa aiba corpuri mai atragatoare si astfel, mai multi potentiali parteneri.

4. Miscarea inseamna activitate sexuala constanta, chiar si de-a lungul trecerii anilor. Persoane trecute de 50 de ani care au dus o viata activa din punct de vedere sportiv sustin ca au aceeasi viata sexuala ca si la varste mai fragede.

5. Activitatea fizica inseamna o reducere a disfunctiilor sexuale, in special cele privind erectia. Printre medici exista vorba: "penis health is heart health", iar tradusa in termeni medicali inseamna ca deseori disfunctiile erectile se datoreaza problemelor circulatorii (presiunea sangelui, artere blocate, circulatia sangelui proasta etc.). Exercitiile fizice mentin inima si arterele sanatoase ceea ce duce la o reducere a riscului aparitiei problemelor de erectie.

6. Eliberarea de endorfine (hormoni responsabili de starea de placere si satisfactie) este mai des intalnita in randul celor ce practica miscare. Deseori ii auzim pe cei care practica atletism de exemplu, vorbind despre placerea pe care o simt atunci cand alearga. Ea este reala si se datoreaza eliberarii de endorfine. La fel, reactiile oamenilor dupa ce si-au terminat

## Relatia dintre activitatea fizica si viata sexuala

Scris de Apopi Mariana Diana

Marti, 01 Iulie 2014 08:47 - Ultima actualizare Marti, 01 Iulie 2014 10:36

---

antrenamentul fizic (“ce bine ma simt ca am facut miscare”) sunt adevarate.

Asadar, daca a fi sanatos nu e o motivatie suficient de mare pentru a intra in sala de aerobic sau a lucra la aparate, poate ca o imbunatatire a vietii sexuale te va determina sa calci pragul salilor de antrenament, mai des.

Articol aparut si pe pag de fb

[Gladiator Fitness](#)