

نداشتن رابطه جنسی و اثرات آن بر سلامتی

5 آبان 1401

افراد به دلایل مختلف در رابطه جنسی دچار سردمزاجی می شوند. شاید سرشان شلوغ باشد یا مجرد باشند یا ممکن است تصمیم بگیرند که استراحت کنند. اگر این وقفه طولانی شود، می تواند بر بدن و برخی از بخش های زندگی تأثیر بگذارد. اما مهم است که به یاد داشته باشید که در سنجش طول مدت این وقفه مقدار ثابتی برای همه وجود ندارد.

نداشتن رابطه جنسی و اثرات آن بر سلامتی

۱- استرس و اضطراب

به نقل از بهداشت نیوز، اگر زمان های زیادی با شریک زندگی خود رابطه جنسی ندارید، ممکن است احساس کنید کمتر با او ارتباط صمیمی برقرار می کنید، که می تواند به این معنی باشد که در مورد احساسات خود زیاد صحبت نمی کنید یا در مدیریت استرس های روزانه از حمایت زیادی برخوردار نمی شوید. رابطه جنسی باعث می شود بدن شما هورمون هایی مانند اکسی توسین و اندورفین ترشح کند که می تواند به شما در مدیریت اثرات استرس کمک کند. اکسی توسین مزیت کمک به خواب را نیز دارد.

۲- قدرت حافظه

برخی از مطالعات نشان داده اند افرادی که اغلب رابطه جنسی دارند در یادآوری خاطرات بهتر عمل می کنند و نشانه هایی وجود دارد که نشان می دهد رابطه جنسی می تواند به رشد سلول های عصبی مغز شما کمک کند و به طور کلی بهتر کار کند.

۳- سلامت رابطه

رابطه جنسی منظم به شما کمک می کند تا احساس نزدیکی عاطفی با شریک زندگی خود داشته باشید، که دری را برای ارتباط بهتر باز می کند. معمولاً زوج هایی که بیشتر [رابطه جنسی](#) دارند، نسبت به آنهایی که کمتر رابطه جنسی دارند، شادتر هستند. ارتباط زیاد به معنای هر روز رابطه جنسی داشتن نیست. حتی یکبار در هفته کافی است. این موضوع کاملاً به سن، جنسیت یا مدت زمانی که در رابطه بوده اید مرتبط است.

۴- عملکرد سیستم ایمنی

رابطه جنسی منظم می تواند به بدن شما کمک کند تا با بیماری مقابله کند و سیستم ایمنی کسانی که کمتر رابطه جنسی دارند، نسبت به افرادی که رابطه جنسی منظم دارند، ضعیف تر است. یک مطالعه نشان داد، افرادی که یک تا دو بار در هفته رابطه جنسی داشتند دارای سطوح بالاتری از آنتی بادی خاص به نام ایمونوگلوبولین A هستند که نقش مهمی در سیستم ایمنی بدن شما ایفا می کند.

۵- تضعیف دیواره های واژن

اگر زنی هستید که در دوران یائسگی به سر می برید، دلیل مهمی برای ادامه رابطه جنسی وجود دارد. بدون رابطه جنسی منظم، بافت واژن شما انعطاف خود را از دست داده و بافت‌های آن نازک‌تر می شوند و در حین رابطه جنسی آسیب دیده، پاره می شوند یا حتی خونریزی می کنند. این می تواند به قدری ناراحت کننده باشد که زنان با این علائم از داشتن رابطه جنسی اجتناب کنند که می تواند شرایط را بدتر کند. تغییرات مربوط به یائسگی، مانند خشکی و تحریک پذیری واژن را می توان با روان کننده ها، مرطوب کننده ها یا استروژن با دوز پایین درمان کرد.

۶- کاهش ترشحات واژن

برای زنان سنین بالاتر، اگر بعد از مدتی توقف رابطه‌ی جنسی مجدداً این فعالیت شروع شود، ممکن است [ترشحات واژن](#) به سختی صورت بگیرد. زیرا با افزایش سن، هورمون استروژن کمتری تولید می‌شود. یک زن ۲۰ یا ۳۰ ساله، استروژن زیادی دارد و بافت‌های تناسلی‌اش سالم‌تر، نرم‌تر و منعطف‌ترند. اما زن ۶۰ ساله‌ای که استروژن ندارد، این ویژگی‌ها را نیز ندارد. پس مهم است که جریان یکنواخت فعالیت‌های جنسی حفظ شود.

۷- افزایش دردهای پرئود

جالب است بدانید رابطه جنسی می‌تواند گرفتگی‌ها و دردهای روزهای پرئودتان را تسکین بدهد. هر چند این موضوع هنوز دقیقاً مورد مطالعه و بررسی قرار نگرفته است، اما به گفته‌ی کارشناسان منطقی به نظر می‌رسد: رحم عضله‌ای است که هنگام ارگاسم منقبض می‌شود، یعنی ارگاسم باعث می‌شود خون سریع‌تر خارج شود و در نتیجه از گرفتگی‌ها و دردها قاعدگی کم خواهد شد. البته این میان اندورفین نیز افزایش می‌یابد که آن هم می‌تواند برای کاهش این درد و ناراحتی‌ها مفید باشد.

۸- ابتلا به سرطان پروستات

برای مردان، تعداد دفعات رابطه جنسی ممکن است با احتمال ابتلا به [سرطان پروستات](#) مرتبط باشد، اما شواهد متفاوت است. برخی از کارشناسان فکر می‌کنند که رابطه جنسی ممکن است احتمال ابتلا به پروستات را افزایش دهد البته این موضوع بیشتر در مورد روابط پر خطر صادق است، زیرا احتمالاً فرد را در معرض بیماری‌های مقاربتی قرار می‌دهد که منجر به التهاب می‌شوند. اما در یک مطالعه بزرگ روی تقریباً ۳۰۰۰۰ مرد، کسانی که گفتند به طور متوسط بیش از ۲۱ بار در ماه انزال دارند، در مقایسه با افرادی که ۴ تا ۷ بار در ماه انزال می‌کنند، در طول زندگی احتمال کمتری برای ابتلا به سرطان پروستات داشتند.