

مضرات نداشتن رابطه جنسی در طولانی مدت برای زنان و مردان!

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

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 بافت های 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 رابطه جنسی مجدداً این فعالیت شروع شود، ممکن است ترشحات واژن به سختی صورت بگیرد. زیرا با افزایش سن، هورمون استروژن کمتری تولید می شود. یک زن ۲۰ یا ۳۰ ساله، استروژن زیادی دارد و بافت های تناسلی اش سالم تر، نرم تر و منعطف ترند. اما زن ۶۰ ساله ای که استروژن ندارد، این ویژگی ها را نیز ندارد. پس مهم است که جریان یکنواخت فعالیت های جنسی حفظ شود.

۷- افزایش دردهای پریود

جالب است بدانید رابطه جنسی می تواند گرفتگی ها و دردهای روزهای پریودتان را تسکین بدهد. هر چند این موضوع هنوز دقیقاً مورد مطالعه و بررسی قرار نگرفته است، اما به گفته کارشناسان منطقی به نظر می رسد: رحم عضله ای است که هنگام ارگاسم منقبض می شود، یعنی ارگاسم باعث می شود خون سریع تر خارج شود و در نتیجه از گرفتگی ها و دردها قاعدگی کم خواهد شد. البته این میان اندورفین نیز افزایش می یابد که آن هم می تواند برای کاهش این درد و ناراحتی ها 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 می کنند 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 بیماری های مقاربتی قرار می دهد که منجر به التهاب می شوند . 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 می کنند، در طول زندگی احتمال کمتری برای ابتلا به سرطان پروستات داشتند.

به نقل از : بهداشت نیوز