

സെക്സ് ചെയ്യാലുണ്ടാകുന്ന പത്തു ഗുണങ്ങൾ

ലൈംഗികത എന്നത് വെറുക്കപ്പെടേണ്ട ഒന്നല്ല. ആരോഗ്യകരമായ രതി ശരീരത്തിന് ഏറെ ഗുണകരമാണെന്ന് ആരോഗ്യ രംഗത്തുള്ള വിദഗ്ദ്ധർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നുണ്ട്. അത് ശാരീരികമായും മാനസികമായും ആരോഗ്യകരമായിരിക്കണം. മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുന്നതിൽ രതിക്കുള്ളപങ്ക് ഏറെയാണെന്ന് മനശ്ശാത്രജ്ഞന്മാരും വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. സ്കോട്ട്ലൻഡിൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ ആരോഗ്യകരമായ രതി രക്തസമ്മർദ്ദവും മനഃസംഘർഷവും കുറയ്ക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ് റിപ്പോർട്ട്. കൂടുതൽ തവണ പങ്കാളിയുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നവരിൽ രക്തസമ്മർദ്ദം ആരോഗ്യനിലയിലാണെന്നും തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ആഴ്ചയിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലേപ്പെടുന്നവരുടെ ശരീരത്തിൽ ഇമ്യൂണോഗ്ലോബിൻ എന്ന ആന്റിബോഡി അളവ് ഉയർന്ന് നിലയിൽ കണ്ടു വരുന്നു. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഇവരിൽ വൈറസ് ബാധകളിൽ നിന്നുമുള്ള രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയും കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. മുപ്പതു മിനിറ്റ് ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏപ്പെടുന്നവരിൽ എണ്ണിത്തഞ്ചു കലോറി എരിച്ചു കളയുന്നുവെന്നാണ് ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധർ പറയുന്നത്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ അര കിലോ തൂക്കം കുറയാൻ നാല്പത്തി രണ്ടു തവണ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏപ്പെട്ടാൽ മതിയാകും എന്നാണ് പഠനറിപ്പോർട്ട്. മാസത്തിൽ ഒരു തവണ മാത്രം ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏപ്പെടുന്നവരെ അപേക്ഷിച്ച് ആഴ്ചയിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏപ്പെടുന്നവർക്ക് ഹൃദയാഘാതം വരാനുള്ള സാധ്യത പകുതിയോളവും കുറവാണെന്നും കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏപ്പെടുമ്പോൾ തന്നെക്കുറിച്ചു തന്നെ ആത്മാഭിമാനം തോന്നുന്ന സമയമാണിതെന്നും അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഇത് ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്നതിൽ ലൈംഗികതയിൽ പങ്കുണ്ടെന്നും ടെക്സാസ് സർവ്വകലാശാലയിൽ ഗവേഷകർ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. രതിയുടെ വേളയിൽ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഓക്സിടോസ് പങ്കാളിയോടുള്ള അടുപ്പം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് നോത്ത് കരോളിന, പിറ്റ്സ്ബർഗ് എന്നീ സർവ്വകലാശാലകളിലെ ഗവേഷകർ സ്ത്രീകളിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. തലവേദന, സന്ധിവേദന തുടങ്ങിയവ അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് ലൈംഗികബന്ധത്തിലൂടെ ഈ വേദന കുറഞ്ഞു വന്നതായും കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. സ്ത്രീകളിൽ പേശി ബലക്ഷയം മൂലം അറിയാതെ മുത്രം പോകുന്നതുപോലെയുള്ള അവസ്ഥ രതി വഴി ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും. ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏപ്പെടുമ്പോൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഓക്സിടോസിൻ എന്ന സ്രവം നല്ല ഉറക്കമരുന്ന് കൂടിയാണ്. കൂടാതെ ഇത് പുരുഷന്മാരുടെ മുത്രപിണ്ഡസഞ്ചിയിലുണ്ടാകാവുന്ന കാൻസറിനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുമെന്നും പഠനം തെളിയിക്കുന്നു.