

## **JOYclub da las 5 razones para no dejar de practicar sexo (por el bien de la salud)**

**El sexo, ¡ooohh, el sexo! Los orgasmos, el gozo, las caricias... Relaja el estrés, mejora el estado de ánimo, aumenta la longevidad, quema calorías y libera endorfinas, conocidas como "las hormonas de la felicidad"**

Pero, ¿qué le sucede a al cuerpo cuando dejas de tener sexo? JOYclub, comunidad líder sobre libertad sexual, explica detalladamente por qué no es buena idea dejar de lado a uno de los mayores placeres de la vida.

Sin sexo, menos defensas. Sí, no solo la autoestima está en riesgo: la salud también. La falta de sexo aumenta los niveles de stress por falta de secreción de endorfina, la "hormona de la felicidad". Así, podría aumentar la presión sanguínea y del cortisol, la hormona que libera el cuerpo como consecuencia de la angustia y el agobio. Además, es responsable de regular el azúcar en sangre y de reforzar el sistema inmunológico.

¡Aumenta la ansiedad! Durante el orgasmo, las endorfinas liberadas ayudan a mejorar el estado de ánimo. Pero, ¿qué sucede si utilizas al sexo para aliviar el estrés? Pues que la ausencia generará más ansiedad.

Genitales en problemas. Sí, los genitales pueden verse afectados. En el caso de ellos, el sexo previene la disfunción eréctil, así que eliminarlo no suma nada positivo a la salud sexual.... Las mujeres por su parte pierden elasticidad en la vagina por atrofia y lubricación, lo que reduce la sensibilidad.

Cambios de ánimo. Durante el sexo se segregan varias hormonas como la dopamina, que controla los impulsos y mejora la atención. Si se suma a la oxitocina, conocida como "hormona del amor", encargada de fortalecer los lazos románticos; ¡el combo es explosivo! La falta de sexo hará que el humor decaiga drásticamente.

Podrías perder el deseo sexual. Este es sin duda, ¡el síntoma más grave de todos! Un periodo de abstinencia es suficiente para perder el deseo porque el cuerpo amortigua la respuesta hormonal a la excitación. ¡Cuídate! ¡qué esto no suceda!

Ya lo sabes: no dejar que la falta de sexo se convierta en moneda corriente en la vida. Cuidar de uno mismo es también, aprender a encontrar la felicidad en las cosas más placenteras... ¡como en el sexo!

### **Datos de contacto:**

Conchita Onieva  
664500247

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Entretenimiento](#)

<https://www.notasdeprensa.es>