Alivia dolores y levanta el estado de ánimo

El "mañanero" le mejora la salud

JOSE LUIS JIMENEZ R
josejimenez@lateja.co.cr

Calentar antes de entrar en juego con la pareja es un gran paso para disfrutar más el sexo.

Y si esto se complementa con relaciones entre la madrugada y la hora en que sale el sol, usted sólo tendrá beneficios porque no es lo mismo que hacerlo en cualquier otro momento del día.

Es decir, el popular "mañanero" tiene un lugar bien ganado.

Un estudio hecho en una universidad de Irlanda dice que una buena sesión de sexo en la madrugada (tres veces en una semana) baja el riesgo de un ataque al corazón. Mientras que una semana y media de sexo tempranero ayuda a mejorar la circulación y reduce la presión.

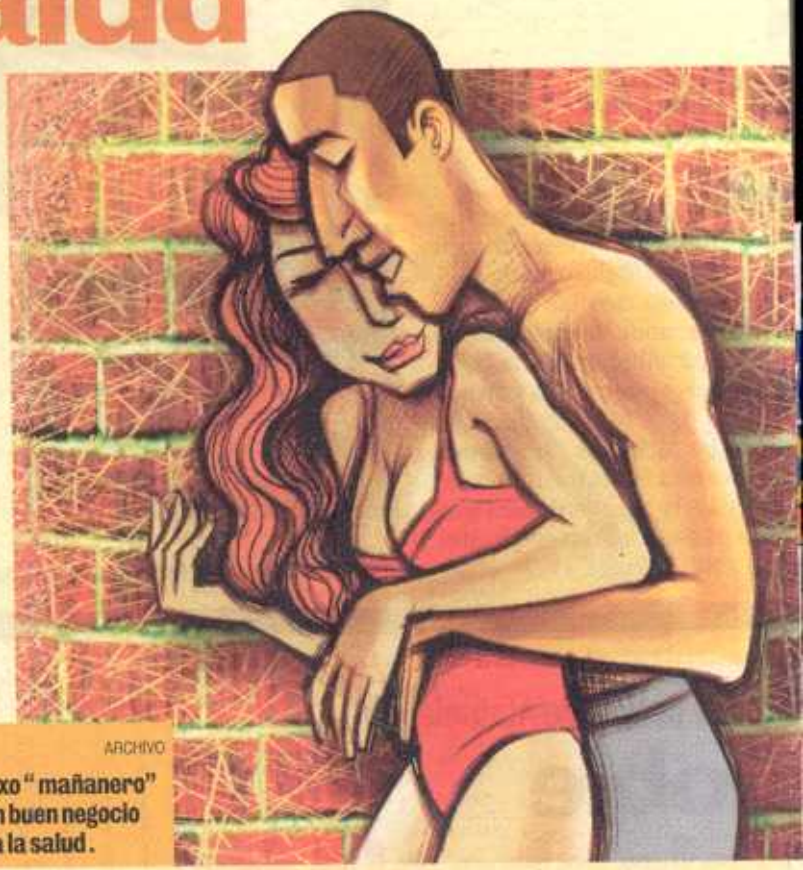
La investigación, publicada en la revista especializada "New Scientist", confirma que las relaciones madrugadoras ayudan a aliviar los problemas provocados por la artritis y la migraña.

Amanecer feliz. Felicia Arguedas, sexóloga costarricense, explica que el mejor momento de la mañana para las relaciones está entre las 3 a.m. y las 6 a.m.

"Se va a tener excelentes consecuencias cuando se hace a esta hora. El sexo favorece el estado emocional, dinámico y creativo. La gran producción de hormonas y sustancias que se agregan al organismo son geniales para las personas, se ponen muy contentas", resaltó la especialista.

Según la experta el sexo en la madrugada aumenta la producción de testosterona, la hormona masculina.

Para todos, feliz amanecer...



ARCHIVO

El sexo "mañanero" es un buen negocio para la salud.

Puros beneficios

Con el sexo en las mañanas se queman 3000 calorías por hora y baja el riesgo de desarrollar diabetes. "Además, permite tener huesos y músculos más fuertes, lo que ayuda a prevenir la osteoporosis", dijo la sexóloga Felicia Arguedas.

Una buena sesión de sexo durante la mañana hace posible que el cabello y la piel se vean mucho mejor, ya que estimula la producción de hormonas asociadas con este aspecto.

De acuerdo con estudios hechos por investigadores de la Escuela de Medicina de Yale, tener relaciones por la mañana protege a la mujer de contraer endometriosis, una de las enfermedades ginecológicas más corrientes.

Los dos síntomas más comunes son el dolor y la infertilidad.