



Il sesso fa bene all'amore e l'amore fa bene alla salute, quindi secondo i vecchi sillogismi, il sesso fa bene alla salute, ma aggiungerei anche alla bellezza!

Studi recenti sostengono la tesi che il sesso è la migliore palestra per restare in forma; è stato dimostrato che una sessualità felice e appagante faccia bene sia dal punto di vista fisico che emotivo, tuttavia concepire il sesso solo in funzione dei chili di troppo da smaltire è terribilmente triste! Fare sesso può essere più piacevole che fare jogging, ma ridurre il sesso ad una mera attività fisica "brucia calorie" non è l'approccio corretto con il quale si deve vivere l'eros, che è una magica miscela di fisicità e sentimento.

Anche se i consumi calorici del sesso non sono paragonabili a quelli della palestra, una soddisfacente attività fisica può realmente contribuire ad esaltare la nostra bellezza. Prendiamo ad esempio la pelle, il sesso fa aumentare la circolazione sanguigna che aiuta ad ossigenare la pelle, inoltre un'attività sessuale "intensa" favorisce la traspirazione cutanea e il sudore, in questo modo i pori si dilatano e si eliminano più facilmente le tossine, rendendo così la pelle più radiosa e fresca. Inoltre mentre si fa sesso, si producono alti livelli di un ormone (l'ossitocina) che fa abbassare la pressione, quindi l'intimità diviene anche un rimedio contro la pressione alta e contro lo stress!

Il sesso può essere chiamato vitamina "S" e avere gli effetti positivi del calcio, in quanto fa aumentare i livelli di testosterone, che aiuta a rinforzare le ossa. Uno studio americano rivela che fare sesso un paio di volte alla settimana previene il raffreddore, infatti si svilupperebbe durante l'atto sessuale un anticorpo che fortifica il sistema immunitario e allontana i sintomi da raffreddamento.

Vi è però una "cattiva" notizia: chi fa sesso più di due volte a settimana annulla il benefico effetto terapeutico! Sorge quindi spontanea la domanda: ma quante volte si deve far sesso per trarne reali benefici? Personalmente ritengo che si dovrebbe fare sesso e soprattutto l'amore il più possibile, poiché grazie alla magia dell'eros e della sessualità il corpo umano trae numerosi benefici psicofisici: si ha più regolarità nell'alimentazione, si diminuisce il rischio di abuso di fumo e alcolici, si abbassa lo stress di vivere e si guarda la vita in modo più sereno e roseo. Non per altro il piacere è paragonato a un "movimento e apertura verso il mondo" e il sesso è una medicina naturale, un vero elisir di lunga vita!

L'amore ci rende più belli poiché ci rende più sereni, radiosi e anche l'immagine di noi stessi migliora:

quando si è innamorati, si cura di più la forma fisica e l'igiene.

Non vi è dubbio che il sesso faccia bene e che quindi, oltre ad essere il sale della vita, possa essere considerato una “cura di bellezza” e una “buona medicina”. Ma come tutti gli sport e le attività, deve essere praticato con costanza, dedizione, quindi la sessualità e l'amore hanno bisogno di una manutenzione quotidiana (come le sedute in palestra), fatta non di pesi da sollevare ma di baci, carezze, romanticismo e tanta tenerezza!