

Perché dovremmo fare l'amore tutti i giorni, 5 motivi

Autore: Alice Marchese

Data: 15 Settembre 2022



Fare l'amore è un'attività che porta tantissimi benefici. Un modo per conoscere meglio se stessi e anche la coppia e può decisamente rivoluzionare tutto. In particolar modo ci sono stati degli studi che hanno confermato che esistono dei motivi tangibili per cui è importante farlo quotidianamente. Scopriamoli insieme.

1. Fare l'amore ci rende più in salute

È scientificamente dimostrato che il sesso brucia calorie a una velocità di 7 calorie al minuto quando il sesso è intenso.

Leggi anche: ["Come recuperare una relazione di coppia in crisi"](#)

2. Ci tiene lontano dalle malattie

In media, chi raggiunge l'orgasmo almeno tre volte a settimana ha meno probabilità di morire per varie patologie. In più il corpo in questo frangente si rilassa. Allo stesso modo, fare sesso più volte alla settimana aiuta a mantenere una pressione sanguigna migliore rispetto a coloro che non

praticano abbastanza. Questo riguarda in particolare le donne. Inoltre studi australiani affermano che le persone che raggiungono almeno una volta al giorno l'orgasmo hanno probabilità di morte per qualunque ragione medica più basse del 50% di quelle che lo raggiungono una volta alla settimana o una volta al mese.

3. Ottimo modo per trascorrere una giornata

Uno dei motivi è anche questo e cioè iniziare la giornata nel modo giusto. Non avere fretta per il tuo caffè, resta ancora un po' sotto il piumone e goditi qualche minuto di piacere per partire con il piede giusto. In un recente sondaggio firmato dall'Università del Texas, è emerso che uno dei benefici più importanti era che i partecipanti che avevano una vita sessuale regolare si sentivano anche più sicuri del loro corpo.

4. Fare l'amore per tenere lontano il dolore fisico

A volte abbiamo semplicemente bisogno di rilassare i muscoli e il sesso può giovare. Il dolore, e più in particolare il mal di schiena cronico, possono essere ridotti grazie alla stimolazione vaginale e inoltre riduce anche il dolore legato alle mestruazioni. Allo stesso modo, le contrazioni legate all'orgasmo alleviano la tensione sui muscoli dell'utero responsabili di questi dolori. Quindi non esitare più!

5. Perfetto per la nostra bellezza

Fare l'amore molto regolarmente consente un maggiore rilascio di estrogeni. La pelle risulta così più morbida e luminosa. Svolge anche un ruolo protettivo contro alcune malattie come l'osteoporosi, le malattie cardiache e potenzialmente il morbo di Alzheimer. Un'alta attività sessuale fa sì che il corpo rilasci più feromoni, i quali aumentano il tuo fascino nei confronti del sesso opposto. Così, più lo farai con il tuo compagno e più forte sarà il vostro desiderio di averne di più.

Leggi anche: ["Vita di coppia, come gestire amici troppo invadenti?"](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/coppia/perche-dovremmo-fare-lamore-tutti-i-giorni/>

Generato il 17/04/2025