Попробуем разобраться, как влияет на здоровье мужчин и женщин воздержание – длительное отсутствие секса. Известно, что секс – одна из основополагающих естественных потребностей человека. Насколько вредно эту потребность не удовлетворять, по тем или иным причинам? Как долго можно воздерживаться без вреда здоровью?

**Мужчинам**

Представители сильной половины человечества ощутимо страдают от необоснованного и длительного воздержания. Регулярные «взрослые игры» оказывают благотворное влияние не только на их самочувствие и настроение, но и на здоровье, укрепляя эндокринную и сердечно-сосудистую системы. Особенно принципиален этот вопрос для мужчин среднего возраста.

Мужчинам старше сорока очень важно вести регулярную половую жизнь. Чем старше они становятся, тем более серьезный вред наносит отсутствие секса.

Беспричинно долгое отсутствие любовных упражнений чревато проблемами физиологического и психологического характера: риск развития простатита, аденомы, застойных явлений и опухолевых образований, нарушение эякуляции, снижение потенции, ухудшение подвижности сперматозоидов, а также – депрессии, частые перепады настроения, раздражительность и подавленность. С какой стороны ни посмотри – одни минусы.

Явной пользы, ради которой стоило бы отказываться от удовольствия, воздержание мужчинам не приносит. Веским поводом может стать длительная разлука с женой или подругой. Беспорядочные половые связи никогда не были полезными и никого не украшали. Помните, что затянувшийся на несколько месяцев перерыв может временно стать причиной преждевременной эякуляции, но беспокоиться по этому поводу не стоит. Достаточно нескольких занятий любовью для восстановления нормальной функции. И все же, постарайтесь надолго не отказывать себе и своей любимой женщине в таком важном со всех точек зрения удовольствии, как секс.

Сперматозоиды становятся более активными и подвижными после небольшого воздержания, поэтому его практикуют пары, планирующие завести ребенка.

**Женщинам**

Регулярная качественная сексуальная жизнь самым благотворным образом сказывается на дамах. Во время секса в женском организме вырабатываются гормоны, положительно влияющие на физическое и психологическое состояние девушки. Любовные игры – естественный природный анальгетик и антидепрессант. Что происходит, если девушка по тем или иным причинам вынуждена воздерживаться (особенно если природа наградила сильным темпераментом, или если женщина находится на самом пике половой активности (30-40 лет))? Основные последствия таковы:

* раздражительность, плохое настроение, агрессия;
* апатия, глубокая депрессия, уныние, хандра, невыносимая тоска;
* повышенная тяга к сладкому и лишний вес как следствие;
* застойные явления в малом тазу;
* развитие заболеваний молочных желез;
* ослабление иммунитета;
* снижение самооценки и уверенности в себе.

Словом, ничего хорошего. Если полноценный секс по ряду причин невозможен, а тело требует своего, лучше прибегнуть к самоудовлетворению (в этом нет ничего постыдного!), чем терпеть и страдать.

Девушкам не стоит бросаться в объятия первого встречного и искать спасения в случайных связях. Такой секс женщинам ничего, кроме разочарования и чувства вины, не принесет. К тому же, существует риск заразиться заболеванием, передающимся половым путем, и вероятность незапланированной беременности

**Несколько слов о пользе**

Определенная польза от недолгого воздержания (как для мужчин, так и для женщин) есть. Недаром все религии утверждают: время от времени необходимо отказываться от плотских утех, дабы очистить разум от греховных помыслов, приучить себя к самоконтролю. И смысл в этом есть. Что интересно, наука в данном вопросе с религиями солидарна. Существует понятие сублимации, когда нерастраченная энергия (в том числе и сексуальная) перенаправляется на другие ценности – творчество, работу, учебу, познание себя. Поэтому если в вашей жизни случился период воздержания, постарайтесь извлечь из него максимальную пользу. Помните о сублимации как отличной возможности для самосовершенствования.

**Как долго можно воздерживаться?**

Однозначного ответа на этот вопрос не существует. Все специалисты сходятся в одном: это зависит от индивидуальных особенностей и темперамента каждого человека. Кому-то хватает спокойного секса раз в месяц, другому и одна проведенная без активных любовных игр ночь покажется кошмаром. Нужно ориентироваться на собственные ощущения. В целом считается, что для мужчин и женщин на пике сексуальной активности нормальным и полезным для здоровья будет режим 2-3 раза в неделю.