# فوائد العلاقة الحميمة النفسية والصحية



منذ سنوات عدة، انكبّ العديد من الباحثين في مختلف البلدان على إثبات أنّ العلاقة الحميمة مفيدة للصحة النفسية. وقد تم إكتشاف جزيء يسمى "الأوسيتوسين"، وهو الجزيء المعني بالحب والمسؤول عن توليد الإحساس باللذة المرتبط بالنشوة، وهو أيضاً الذي يسمح بالشعور بالشغف تجاه شخص آخر. ولا يوجد نشاط يؤدي إلى إفراز هذه الكمية من الهورمونات، مثل العلاقة الحميمة، ولا شيء يولّد الناقلات العصبية مثل الدوبامين والسيروتونين الذي يثير الأندورفين المسؤول عن النشوة.

والعلاقة الحميمة المُرضية والمنتظمة تثير شعوراً بالراحة والصفاء لا مثيل له، وذلك بفضل الهورمونات المتعددة التي تتداخل خلال العمل الجنسي. لكن، للحصول على فوائد العلاقة الحميمة، من الضروري عدم إهمالها، أو الإفراط فيها. فالممارسة الجنسية تشكّل عنصراً مهماً في تحسين نوعية حياة الإنسان، لما لها من تأثير في النفسية والثقة بالذات، والجسم كله يمكن أن يستفيد من فوائدها. كما تشكل العنصر الأهم في حياة الثنائي ونجاحه، وتؤثر في العلاقة بين طرفيه، ويبقى أن لكل شخص رغباته الخاصة التي على أساسها يبحث عن توازنه الجنسي الذي يرضيه كي يقطف جميع "الحسنات" الصحية. وبالإضافة إلى "نتائجه" النفسية الهامة، يحمل الجنس الكثير من الفوائد الصحية الجسدية، لأنّ خلال العلاقة الحميمة فإنّ

الجسم بأكمله يكون في حالة تفاعل وتنشيط، بسبب تحسن الدورة الدموية نتيجة تأثيره في القلب والأوعية. والنشوة التي تؤدي إلى إسترخاء تام، تقي من النوبات القلبية. كما أنّه فعال لمحاربة الأرق، لأنّه بعد الجماع عادة يحصل الإنسان على نوعية نوم جيدة. والمواد التي تفرز أثناء النشوة تشبه في مفعولها المهدئات، ما يجنب الشعور بالقلق والتوتر والعصبية المسؤولية عن الكثير من الأمراض، مثل الميغرين، المشاكل الجلدية والإضطرابات الهضمية. وبالنسبة إلى النساء، تعيد العلاقات الحميمة الشباب إلى البشرة، وتزيدها بريقاً، لأنّها تضاعف من إفراز الأستروجين. وهذه الهورمونات مهمة جدّاً لترطيبها ولإنتاج الكولاجين المسؤول عن ليونتها، ما يجعلها أكثر قدرة على مقاومة الشيخوخة. كما يساعد الجنس على خسارة الوزن، فبحسب الدكتور فريدمان، وهو إختصاصي أميركي شهير في التغذية، فإنّ المرأة التي تمارس العلاقة الحميمة ثلاث مرات أسبوعياً، يمكن أن تخسر من كيلو إلى اثنين في شهر واحد بدون اتباع أي نظام غذائي. إذاً، العلاقات الحميمة تجعلنا سعداء وأصحاء، وتُبعد عنا بالتالي شبح السرطان. فهل من نعمة و"متعة" أفضل من ذلك؟