الرياضة... مفتاح الجنس!

الجري والتزلّج وكرة السلة واليوغا من المحفزات

لطالما بحث البعض عن دافع محفّز لأداء التمارين الرياضية والمواظبة عليها، ولكن من دون جدوى، إذ غالباً ما يمارس "رياضة المشي"، هذا إذا مارسها، مكتفياً بالقليل لعدم إجهاد نفسه. ولكن ماذا لو عرفت أنّ التمارين الرياضية كفيلة بتحسين أدائك الجنسي وتحقيق إيغاف أفضل؟ أليس هذا محفّزاً كافياً؟

لقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة وجود رابط مباشر ومؤكد بين الرياضة والجنس. ولكن مهلاً.. فإن كنت تعتقد أن كثرة العضلات هي التي تؤدي إلى تحسّن الأداء الجنسي، فأنت واهم إذا المطلوب أداء التمارين الرياضية التي تحث الدماغ على انتاج الإندروفينات (Endrophins) الكفيلة بإفراز الهرمونات الجنسية التي تؤدي إلى خفض معدل ضربات القلب وتحسّن أداء الوظيفة الهضمية وخفض ضغط الدم ومعدلات الكورتيزول في الجسم، إلى جانب بعض الاسترخاء في الأوصال، وأخيراً وليس آخراً زيادة الرغبة في إقامة العلاقة الحميمية مع الزوجة.

ولكن ما هي الأنواع الرياضية التي ينصح بها الطب لتقوية الرغبة وتحسين الأداء؟

إنها كثيرة وهذه بعضها:

1- تمارين الجهد أو ما يسمى بالتمارين القلبية والوعائية. إنّ أداء تمارين الإجهاد أمثال الجري والتزلج أو حتى كرة السلة تؤدي جميعها إلى تنشيط إفراز هرمونات "البيتا أندروفين" التي تلعب دوراً في تسارع دقات القلب وزيادة تدفق الدم إلى المناطق المرغوب فيها: الأعضاء التناسلية.. وللوصول إلى غايتك المنشودة ومضاعفة رغبتك الجنسية جرّب ممارسة هذه التمارين الرياضية مع شريكة حياتك، فهذا أفضل لكما..

2- تمارين القوة (exercises strength). إنّ علاج البرود الجنسي وتراجع الرغبة يكمن بين الحديد

والفولاذ. أجل أن ممارسة تمارين القوة (كرفع الأثقال) يزيد مستويات هرمون النمو والمرتبط إرتباطاً وثيقاً بارتفاع هرمون التوستستيرون (هرمون الإثارة Hormone Arousal).. إعمل على إدراج تمارين القوة على الجدول الأسبوعي لتمارينك بمعدل يتراوح ما بين 2 إلى 3 مرات أسبوعياً، إضافة إلى حصولك على قسط كافٍ من النوم. فقد ثبت أن تحقيق هذين العاملين معاً يساعد في زيادة مستوى الإثارة الجنسية لديك زيادة ملحوظة.

3- ممارسة اليوغا. تعود الجذور التاريخية لرياضة اليوغا إلى ما قبل قرون وقرون من الزمن.. وكان من بين أهدافها بعث اليقظة الجنسية أو ما كان يُطلق عليه اسم (Tantra) بفضل هذه الممارسة ذات الأثر البالغ في زيادة تركيز الدماغ على حساسية الحواس، ومنها حساسية اللمس ولاسيّما المداعبة الناقلة للرغبة الجنسية. ناهيك عن أنّ اليوغا تزيد مرونة الجسد ممّا يسهل إمكانية الاستمتاع مع الزوجة بوضعيات جديدة. وبصورة عامة يبقى لممارسة النشاطات الجسدية أثر كبير في تحسين تقييمك الذاتي لنفسك وثقتك بمظهرك وتحسين أداء نظامك المناعي والحفاظ على وزن مثالي وزيادة الرغبة والطاقة، هذه جميعها من المكوّنات اللازمة لتحقيق حياة جنسية هانئة.

4- صراع الجنسين. لقد بيّنت دراسة أجريت عام 2008 في جامعة فلوريدا بأنّ الرجال والنساء الذين يواظبون على أداء التمارين الرياضية يعتبرون أنفسهم أكثر قدرة وعطاء في مجال النشاط الجنسي، كما يعتبرون أنفسهم مرغوبين أكثر من قبل الجنس الآخر.. ولكن الباحثين توصلوا إلى أن تحسينات الأداء الجنسي الناتجة عن التمارين الرياضية تتفاوت بين الجنسين. فممارسة النساء هذا النشاط الجسدي أدّى إلى زيادة حساسيتهنّ حتى الذروة إذ أصبحن أكثر تجاوباً مع اللمس وازدادت كفاءة تحفزهنّ. أما الرجال فأبدوا تحسناً أكبر في وظيفة نشاطهم الجنسي وتحقيق إيغاف أفضل.

5- حرق الكالوري في غرفة النوم: إن لم يرق لك زيادة رغبتك الجنسية بالجري بين الحقول أو قضاء معظم وقتك بين الحديد والأثقال لإحياء هذه الرغبات، فإليك هذا الخبر السعيد: يعتبر الباحثون الجنس بمثابة نوع من أنواع التمارين الرياضية.. فقد بيّن الخبراء في هذا المجال إنّ قضاء بعض الوقت في الملامسة وتبادل الحميمية لمدّة كافية يؤدّي إلى حرق ما يصل إلى مئة وحدة حرارية خلال جولة تمتد 30 دقيقة... وخلال هذه الجولة سيخضع جسد الشريكَيْن لزيادة في معدلات الأيض (الاستقلاب) Metabolism وازدياد معدل نبض القلب وزيادة في قوة العضلات، كما قد يساعد في تخليص جسدك من التوتر.. أما إن رغبت حقاً في تحويل نشاطك الجنسي إلى نشاط رياضي حقيقي فعليك إضافة بعض الأدوات الرياضية إليه كاستخدام كرة التدريب الكبيرة مما يساعد على أداء تمارين حركية تقوم باستهداف عضلات الجوف أيضاً.

ثمة فوائد لا تُحصى من ممارسة الرياضة، ومن جميل الصدف أنّ الحياة الجنسية هي أحد المستفيدين منها.. ولهذا، فعندما تشعر بالكسل إزاء ممارسة الرياضة، تذكّر الأثر المضرّ في تراجع أدائك الجنسي.. فهل هذا أثر مرغوب بالنسبة إليك؟

المصدر: مجلة طبيبك/ العدد 665 لسنة 2013م