

## FAZER SEXO DUAS VEZES POR SEMANA AUMENTA VIDA EM ATÉ UM ANO E MEIO

*Publicado em 6 de junho de 2019 por Minuto Barra*



**Categoria:** [Notícias](#)

# MINUTO BARRA

***Blog Minuto Barra, o Portal de Notícias do Gildásio Brito***



São apenas quatro letras que mexem com a imaginação, a autoestima, o comportamento e o humor: sexo. E a atividade não faz bem apenas para o corpo e a mente – a expectativa de vida também se beneficia. Quem transa duas vezes por semana pode ganhar até um ano e meio, segundo um estudo inglês. O Ministério da Saúde brasileiro recomenda que as pessoas façam sexo com frequência, algo considerado tão importante quanto controlar a pressão arterial e estar no peso adequado. O próprio ato ajuda a emagrecer: em uma boa sessão de meia hora, podem-se queimar até 500 calorias.

O ginecologista José Bento e a psicóloga especializada em sexo Tatiana Presser, falaram, que, durante a prática, o corpo inteiro entra em estado de alerta e sofre várias transformações.

Além da endorfina liberada, que causa satisfação e bem-estar, a dopamina age no organismo relacionada ao vício: por isso, quem faz sexo costuma querer sempre mais. Mas, para não correr nenhum risco, é fundamental usar sempre camisinha – disponível na rede pública para pessoas acima de 12 anos de idade.

Segundo especialistas, a atividade sexual não deve ser usada em um relacionamento como ferramenta de chantagem. Pelo contrário, conforme você vai conhecendo o parceiro e sabendo o que lhe agrada, a relação só tende a melhorar, com mais prazer e compreensão.

Estimular o outro com um filme, um brinquedo, uma posição ou uma fantasia nova pode ajudar a apimentar o namoro ou o casamento. E essas inovações são importantes para estimular o cérebro e manter a chama acesa. A tendência é que, após 5 anos, a frequência sexual caia pela metade, por

# MINUTO BARRA

isso aumentar a qualidade é tão necessário. Um beijo prolongado, que dure pelo menos 10 segundos, já contribui para elevar o desejo.

De acordo com o dr. José Bento, o sexo está relacionado à sobrevivência humana na Terra. E, depois que os métodos contraceptivos foram descobertos, sobrou apenas a parte boa da prática. Ele disse, ainda, que o ritmo de homens e mulheres é diferente: enquanto eles atingem o orgasmo em 2,5 a 5 minutos em média, elas demoram de 14 a 20 minutos.

O sexo também diminui a depressão e pode ser feito inclusive por mulheres grávidas, desde que elas não tenham sangramentos, corrimentos, contrações nem estejam em trabalho de parto. Ainda segundo o ginecologista, o autoestímulo é tão positivo quanto a atividade sexual, principalmente para a mulher, que pode se conhecer mais.

G1