



# ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΠΑΦΗ

πολύτιμο μυστικό υγείας

## Τα καλά για...



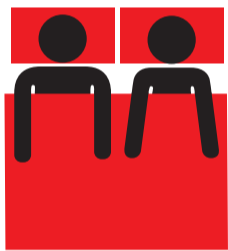
### ...τη ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

και την ΑΜΥΝΑ του ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

**ΜΕΙΩΝΕΙ**  
τον πόνο



**ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ**  
τον ύπνο



**ΑΥΞΑΝΕΙ** την  
άμυνα  
- βελτιώνει  
το ανοσοποιητικό



**ΑΥΞΑΝΕΙ** την έκκριση  
χρήσιμων ορμονών όπως  
η τεστοστερόνη και η οξυτοκίνη

### ...την ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

**Αντικατοπτρίζει** την ικανοποίηση από την ψυχική υγεία

Βελτιώνει την αυτοπεποίθηση  
και την έκφραση του συναισθήματος

**Βοηθά** τη διάθεση, **προφυλάσσοντας**  
από την κατάθλιψη



Βελτιώνει τη συναισθηματική εγγύτητα ανάμεσα  
στο ζευγάρι και την ικανοποίηση από τη σχέση

**Βελτιώνει** την **κοινωνικότητα**  
και την **εμπιστοσύνη** σε ανθρώπους



### ...την ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΥΓΕΙΑ



**ΜΕΙΩΝΕΙ**  
το stress



**ΜΕΙΩΝΕΙ**  
την αρτηριακή πίεση



**ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΕΙ**  
το σφυγμό



Είναι **ΑΣΚΗΣΗ**

### ...την ΥΓΕΙΑ του ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

και ΓΕΝΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

**1**

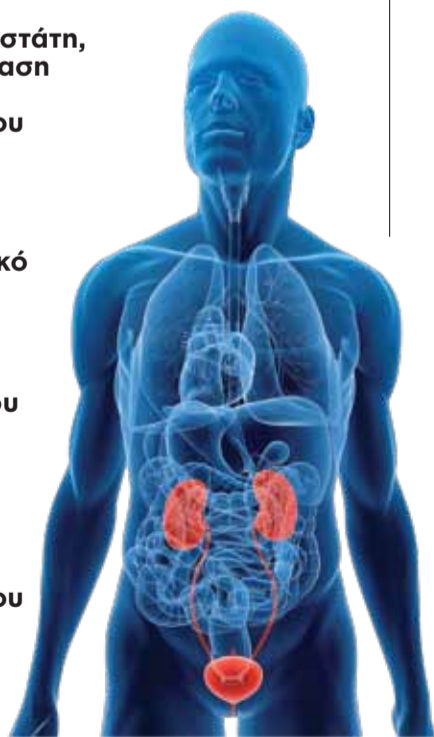
**ΒΟΗΘΑ** την υγεία του προστάτη,  
βοηθά στην αποκατάσταση  
παθήσεων  
όπως οι φλεγμονές του

**2**

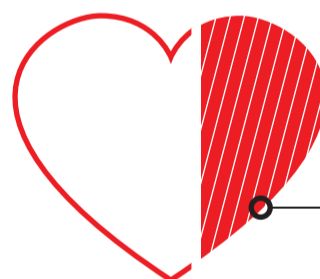
**ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ** το πυελικό  
έδαφος / (μειώνει  
τις πιθανότητες  
για ακράτεια)  
και τις συσπάσεις/  
λειτουργία του κόλπου

**3**

**ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ** την αιμάτωση/  
οξυγόνωση του κόλπου  
και του πέους,  
άρα και τη  
λειτουργία τους



ΠΗΓΗ: Brody S. The Relative Health Benefits of Different Sexual Activities. J Sex Med 2010; 7:1336-1361



**ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ** ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ  
συχνότητα επαφών  $\leq 2$  φορές /εβδομάδα

ΚΑΤΑ

**45%** **ΜΕΙΩΝΕΙ** τον κίνδυνο  
καρδιακής νόσου

## Σημαντική ΔΙΑΦΟΡΑ

**Η ΚΛΑΣΙΚΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΠΡΑΞΗ**

(είσοδος πέους στον κόλπο)  
και ο επακόλουθος οργασμός  
συνδέονται με τα οφέλη  
για τη σωματική και ψυχική υγεία,

**ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΟΙ ΑΛΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ**

σεξουαλικής δραστηριότητας  
(αυνανισμός, στοματικό  
/ή πρωκτικό σεξ)



Επισκεφθείτε το

# www.imop.gr

και ενημερωθείτε για τα **ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ**  
**ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ** και τις λύσεις τους



www.facebook.com/imop.gr



www.twitter.com/imop.gr



linkedin.com/in/imop.gr



youtube.com/imopgr



gplus.to/imop



GREEK INFOGRAPHICS