"العلاقة الحميمة"... متى يتوقف الرجال والنساء عن ممارستها؟

اكتشف باحثون من جامعة ماساتشوستس أن "متوسط العمر الذي يتوقف فيه الرجال والنساء عن ممارسة العلاقة الحميمة هو 64 و58 على التوالي".

واتضح للباحثين في نفس الوقت أن "أكثر من 15 بالمئة من الرجال و7 بالمئة من النساء يمارسون العلاقة الحميمة حتى بعد بلوغهم 80 عاما".

ووفقا لأوليغ شيفتشينكو أخصائي علم النفس وعلم الجنس، "تتوقف النساء عن ممارسة العلاقة الحميمة مبكرا بسبب انقطاع الطمث والتغيرات الهرمونية. ونتيجة لذلك، قد يعانين من جفاف المهبل وانخفاض الرغبة الجنسية. ومع ذلك، يمكن باستخدام الهرمونات البديلة لمعالجة هذه المشكلات. كما يفيد (الكالسيوم وفيتامين D وأوميغا 3 وممارسة النشاط البدني المنتظم أيضا)".

ويشير إلى أن "النشاط الجنسي لدى الرجال يتوقف أيضا بسبب انخفاض مستوى الهرمونات الذكورية وخاصة هرمون "التستوستيرون"، ما يؤدي إلى انخفاض الرغبة الجنسية. كما أن بعض الأمراض مثل أمراض القلب

والأوعية الدموية وغيرها تسبب ضعف الانتصاب".

وينصح الخبير الرجال والنساء "الاهتمام بنظامهم الغذائي وصحتهم وممارسة النشاط البدني، لأن ذلك يساعد على إطالة الحياة الجنسية".