

18+

Кэти Мираж

Секс — лучшее лекарство от бессонницы



Кэти Мираж

Секс – лучшее лекарство от бессонницы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73264118

ISBN 9785006916692

Аннотация

Во время секса девушка и мужчина получают огромную дозу эндорфинов и других веществ, которые, попадая в кровь в момент оргазма, вызывают сонливость. В результате человек испытывает глубокую релаксацию, после которой хорошо засыпает и крепко спит...

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Секс – лучшее лекарство от бессонницы

Кэти Мираж

© Кэти Мираж, 2026

ISBN 978-5-0069-1669-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Во время секса девушка и мужчина получают огромную дозу эндорфинов и других веществ, которые, попадая в кровь в момент оргазма, вызывают сонливость.

В результате человек испытывает глубокую релаксацию, после которой хорошо засыпает и крепко спит.

Сон – это один из самых важных аспектов человеческой жизни. Он не только обеспечивает восстановление физической силы, но и играет ключевую роль в психическом здоровье и эмоциональном благополучии. В современном мире, где стресс и беспокойство стали постоянными спутниками, многие люди обращаются к таблеткам и различным медикаментам для улучшения качества сна. Однако стоит задуматься, действительно ли искусственные средства могут заменить естественный процесс засыпания и глубокого отдыха. В этом эссе мы рассмотрим, почему таблетки не могут стать полноценной заменой естественного сна, как интимная близость способствует более глубокому отдыху, а также о том, как физиология и доверие влияют на качество нашего сна.

Почему таблетки не заменяют естественного сна

Сон – это сложный физиологический процесс, который включает в себя множество различных стадий и циклов. Во время сна происходят важные процессы восстановления организма: выделяются гормоны, восстанавливаются клетки и укрепляется иммунная система. Таблетки для сна часто действуют на уровне нейромедиаторов, изменяя химический баланс в мозге и заставляя нас чувствовать сонливость. Однако они не способны воспроизвести все те тонкие механизмы, которые активируются во время естественного сна.

Приём снотворных может привести к кратковременному улучшению качества сна, но с течением времени может вызвать зависимость и негативные побочные эффекты. Люди, которые регулярно принимают такие препараты, часто сталкиваются с проблемами при прекращении их использования, что может привести к так называемому «синдрому отмены». Кроме того, снотворные препараты могут нарушать естественные циклы сна, что в долгосрочной перспективе приводит к ухудшению его качества.

Естественный сон, в отличие от искусственного, обеспечивает полноценный отдых и восстановление. Он проходит через несколько циклов – от лёгкого сна до глубокого и REM-сна, каждый из которых имеет свои функции и важность. Лёгкий сон помогает организму расслабиться и под-

готовиться к более глубоким стадиям, в то время как глубокий сон отвечает за физическое восстановление. REM-сон, в свою очередь, связан с обработкой информации и эмоциональным восстановлением. Таблетки не могут гарантировать прохождение всех этих стадий в нужной последовательности и продолжительности.



Как интимная близость становится мостом к глубокому отдыху

Интимная близость между партнёрами – это не только способ выражения любви и привязанности, но и мощный

инструмент для достижения глубокого отдыха. Физическая близость способствует выработке различных гормонов, таких как окситоцин и эндорфины, которые помогают расслабиться и снизить уровень стресса. Эти гормоны не только создают чувство удовлетворения и счастья, но и способствуют более быстрому засыпанию.

Когда люди находятся в близких отношениях, интимная связь становится важной частью их эмоционального состояния. Она создает атмосферу доверия и безопасности, что позволяет обоим партнёрам расслабиться и отпустить повседневные заботы. В моменты близости происходит не только физическое соединение, но и обмен энергией, который может значительно улучшить общее самочувствие. Интимная близость помогает снять напряжение, а также способствует улучшению настроения и эмоционального фона.

Кроме того, исследование показывает, что регулярная интимная жизнь связана с улучшением качества сна. Партнёры, которые занимаются сексом перед сном, чаще сообщают о более глубоком и спокойном сне. Это связано с тем, что после оргазма уровень кортизола (гормона стресса) снижается, а уровень серотонина (гормона счастья) увеличивается. Таким образом, интимная близость может стать не только способом укрепления отношений, но и важным аспектом для достижения качественного сна.

Не романтика, не страсть – а физиология и доверие

Хотя интимная близость часто ассоциируется с романтикой и страстью, на самом деле она также является результатом физиологических процессов в организме. Физическая связь между партнёрами активирует различные системы организма: сердечно-сосудистую, нервную и эндокринную. Эти процессы приводят к выработке гормонов, которые способствуют расслаблению и улучшению общего состояния здоровья.

Однако не менее важным аспектом интимной близости является доверие между партнёрами. Доверие создает безопасное пространство для выражения своих чувств и эмоций. Когда люди чувствуют себя комфортно рядом друг с другом, они могут полностью расслабиться и насладиться моментом. Это доверие позволяет паре быть открытыми друг перед другом, что усиливает эмоциональную связь и способствует более глубокому уровню интимности.

Физиология интимной близости также включает в себя активацию парасимпатической нервной системы – той части нервной системы, которая отвечает за расслабление организма. Это приводит к снижению частоты сердечных сокращений и артериального давления, что создает условия для глу-

бокого сна. Таким образом, интимная близость становится не просто физическим актом, а целым комплексом взаимодействий между телами и душами партнёров.

Когда тело говорит «спокойной ночи» после оргазма

Оргазм – это кульминация физической близости, которая приносит не только удовольствие, но и множество физиологических изменений в организме. После оргазма уровень адреналина снижается, а уровень серотонина и дофамина увеличивается. Эти изменения создают чувство расслабления и удовлетворения, которое идеально подходит для перехода в состояние сна.

Физические изменения после оргазма способствуют снижению уровня тревожности и стресса. В этот момент тело начинает активно вырабатывать окситоцин – гормон любви, который также способствует чувству спокойствия и умиротворения. Таким образом, после интимной близости человек чувствует себя более расслабленным и готовым к отдыху.

Кроме того, во время оргазма происходит высвобождение эндорфинов – природных обезболивающих веществ организма. Это способствует общему ощущению комфорта и расслабления. После такого эмоционального и физического разрядки тело действительно говорит «спокойной но-

чи», подготавливая человека ко сну.

Таким образом, интимная близость служит не только источником физического удовольствия, но и мощным инструментом для достижения глубокого отдыха. Она помогает организму справиться со стрессом и напряжением дня, создавая идеальные условия для качественного сна.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.