

Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 24.01.15

Av Beate Alstad

SEX ER SUNT

Januar er den måneden i året hvor trening og kosthold er hovedfokus for mange av oss.

Når vi tenker helse så er det faktisk bevist at også sex har så positive effekter på helsen din at du både lever lengre og bedre.

Her kommer noen vitenskapelige bevis på at sex er veldig sunt.

- **Sex forsinker aldringen.**

Blodsirkulasjonen blir bedre, immunforsvaret styrkes, fettreservene hemmes og det produseres både veksthormoner og antistress hormoner.

Studier fra University of Bristol viser at personer som regelmessig får orgasme, har 50 prosent mindre risiko for å dø av aldersbetingede sykdommer.

- **Sex gir bedre nattesøvn.**

Menn blir mer søvnlige etter å ha sex enn kvinner. Generelt følger det med en trang til å sove etter at man har hatt sex. Dette kan forklares kjemisk av at en utløsning øker hjernens produksjon av hormoner.

Det dannes faktisk fire ganger mer prolaktin under et samleie enn ved egen seksualitet.

Mange sovner etter sex. En engelsk undersøkelse viste at 48 prosent av alle menn falt i søvn under selve akten, men kanskje engelske menn er litt mer søvnige...

- **Sex gjør deg lykkeligere.**

I USA har de forskningsresultater som viser at sex gjør deg lykkeligere enn penger.

Ja, at et ekteskap med regelmessig sex gir like mye lykke som en million ekstra i året i lønningsposen.

Sex er forebyggende i forhold til depresjon. Dette skyldes blant annet at oxytocin og endorfiner dannes i forbindelse med sex.

- **Sex senker blodtrykket.**

Forskning viser at blodtrykket synker etter samleie, og at effekten kan vare i minst en uke.

Teorien er at den store vagusnerven blir stimulert under samleie og blodårene slapper av.

Risikoen får å få hjerteinfarkt hos menn synker med 50 prosent hvis de har sex tre eller flere ganger per uke. Det reduserer også risikoen får å få slag.

- **Sex forbrenner kalorier.**

Det er usikkert hvor mange kalorier man forbrenner ved seksuell aktivitet. Det er selvfølgelig også slik at forbrenningen avhenger av aktivitetsnivået under akten.

Det finnes tall som sier at man forbrenner mellom 50 til 100 kalorier ved et gjennomsnittlig samleie. Det man vet er at de fleste kaloriene forbrennes i forbindelse med orgasme, når både hjerte, lunger og muskler jobber ekstra hardt.

- **Sex styrker immunforsvaret og holder deg ung**

Bare en gang i uken med sengehygge er nok til å styrke immunforsvaret, og studier fra Australia mener å kunne konkludere med at det å ha sex tre ganger i uka får deg til å se ti år yngre ut. Det skal komme av at man ved regelmessig sex blir mer avslappet og tilfredsstillt.

- **Reduserer stress**

Mennesker med et godt sexliv antas å oppleve mindre anspenthet i livet og er ofte mindre voldelige og fiendtlige mot andre. Sex frigjør oxytosin, endorfiner og dopamin, hormonene som øker den positive følelsen av tilknytning og emosjonell nærhet i kroppen.

Så en god omgang i "sengehalmen" kan få deg til å bli både mer positivt innstilt til deg selv, partneren din og gi bedre helse.

Så hva venter du på, det gjelder livet ditt.

God helg Telemark