

## Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 18.02.17

Av Beate Alstad

### **GOD SØVN GIR BEDRE SEX**

Soverommet er det rommet i huset som de fleste har satt av til søvn og sex, det mest intime av det par gjør sammen. Men mangel på søvn kan være drepen for et godt sexliv. For får man for lite søvn, kan det ta fra deg både lysten og evnen.

En gruppe forskere fra Universitetet i Bergen og Nasjonalt kompetansesenter for søvnsykdommer har nå funnet i en studie at soverom kun bør brukes til søvn og seksuell aktivitet. Resultatene viste at personer som ofte brukte aktive medier som mobil og datamaskin på soverommet, generelt både gikk til sengs senere om kvelden, og stod opp senere.

Når soverommet ble forbundet med andre ting enn søvn, var det i seg selv en årsak til at det ble vanskeligere å sove. Søvnforskerne anbefalte derfor at soverommet burde være fritt for elektroniske medier som mobiltelefoner, dataspill og fjernsyn, og isteden være forbeholdt sex og søvn.

«Journal of Sexual Medicine» har publisert en studie hvor 171 kvinner deltok i forhold til søvn og sexlyst. Studiet støtter opp om resultatene fra Bergen. Kvinnene leverte søvnskjemaer hver dag i to uker hvor de svarte på spørsmål om sexlyst og om de hadde hatt sex den dagen.

Og resultatene var tydelige: De som fikk mer søvn om natten hadde mer sexlyst dagen etter. Det var faktisk slik at for hver ekstra time med søvn, økte sannsynligheten for sex med partneren med 14 prosent.

De amerikanske forskerne fant også ut at mer søvn over tid er bra for lysten. De kvinnene som sov gjennomsnittlig lenger i løpet av de to ukene, hadde mer sexlyst enn de som sov mindre. Studien resulterte i at nok søvn er viktig for sterkere sexlyst.

Ja, sex og søvn hører bare så godt sammen, og de fleste ønsker å drive vekk i drømmeland så fort akten er overstått. Men kan det være en dypere forbindelse enn bare velbehag som gjør at de fleste sovner etter sex?

Ved universitetet i Indiana i USA mener de de at “etter- sex – hormoner” tilrettelegger for søvn av tre biologiske grunner:

1. Man blir avslappet og rolig etter god sex. Dette er takket være hormonet oxytocin som slippes ut under orgasme og som reduserer stress, frykt og fremmer ro. Det er et ideelt middel for å få sovne, og som gir kvalitetshvile. Det er godt å kunne ligge stille om natten uten at hjernen raser av gårde og tenker på alt som man plages av, eller alt det man skal gjøre neste dag.
2. Sex-hormoner stimulerer fysisk rekonstruksjon og reparasjon som også er søvnens primære funksjon. Oxytocin påvirkningen varer ikke over lang tid, men kroppen går over i en slags hormonpulsering som kan være svært terapeutisk.

3. Er målet befruktning er fysisk ro viktig. Graviditet oppnås lettere hvis kvinnen holder seg i ro, for da slipper sædcellene å svømme oppover for å nå fram til eggcellen.

Så kjære Telemarking; konklusjonen må bli at man gjennom bedre søvnvaner også får mer tid og overskudd til et godt seksuelt samliv!