Sex eller ikke sex - Guiden65

Sex eller ikke sex

Af GUIDEN65 ved Torben Riise

Sex eller ikke sex? Eller som Shakespeare ville have sagt: "At have sex eller ikke have sex. Det er spørgsmålet." Der er mange myter omkring sex eller ikke sex i relation til at blive ældre. En af de mest hårdnakkede er, at sex kun er for de unge og raske.

Spørgsmålet er . . .

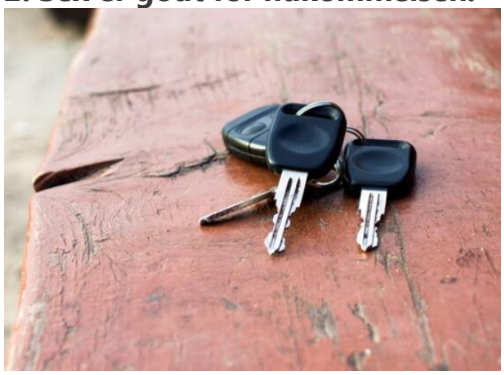
Skal man, eller skal man ikke . . . have sex når man bliver ældre?

Nydelsen af sex er (selvfølgelig) *ikke* kun knyttet til reproduktionen, og det betyder, at ældre personer kan have at langt, aktivt sexliv. Undersøgelser af dette tabuområde viser da også, at mere end halvdelen af mennesker mellem 50 og 80 år er glade for deres sexliv, og de fleste siger endda, det er bedre, end da de var unge. Dette gælder især for ældre kvinder, som trods mindre hyppig sex-aktivitet er i stand til at nyde det mere, end da de var mellem 40 og 50 år. Disse aspekter af tilfredshed og nydelse ved sex er ikke i focus i denne præambel til de to hovedartikler.

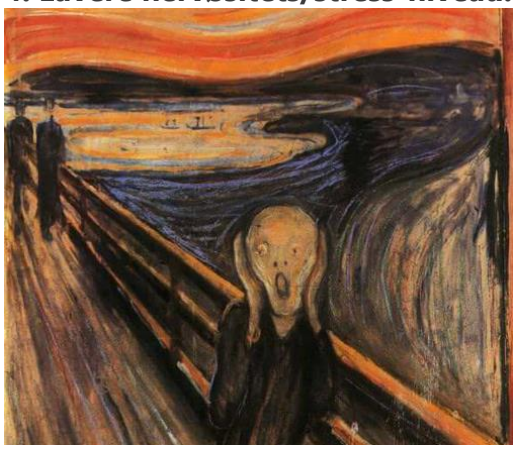
I stedet fremhæves de fysiske/fysiologiske fordele ved at have sex. Det er naturligvis sjældent, at et par (eller den ene part alene) tager beslutningen om ikke mere at have sex (med mindre der er specifikke grunde til det). Sex er snarere "noget," som langsomt bliver skubbet i baggrunden. Inden det sker, er det vigtigt at vide, at man giver afkald på betydelige fysiske/fysiologiske fordele. Her er de 10 vigtigste (*se note 1,* nedenfor).

Der er godt nyt

1. Helt generelt: Mennesker, som har sex regelmæssigt, har et bedre liv . . . fysisk og mentalt, nu OG i fremtiden.
2. Sex er godt for hukommelsen.



Man glemmer ikke så hyppigt, hvor man har lagt husnøglerne. Det er bevist, at sex fremmer hukommelsen i personer mellem 50 og 89 år. Det vides ikke hvorfor, selvom motion menes at spille en rolle, men der er ingen grund til at kimse af det af den grund. Faktisk kan man idag påvise en forbindelse mellem sex og dannelsen af nye hjerneceller. Personer over 50 med et aktivt sexliv, er klart bedre i stand til at huske telefonnumre, løse matematikproblemer, m.v. Det gælder for begge køn, men er dog mest udtalt blandt mænd.
3. Sex styrker immunsystemet. Regelmæssig sex hæver IgA (immunglobulin A), som er vigtig for bekæmpelsen af infektioner. Det er påvist, at personer (unge i dette tilfælde), som havde sex to gange eller mere om ugen, havde et markant højere indhold of antistoffer i deres spyt and de, som havde sex mindre ofte.
4. Lavere nervøsitets/stress-niveau.



Sex reducerer de hormoner, kroppen producerer i stress-situationer. Uden at kunne forklare hvorfor, har forskerne vist, at denne effekt kun viser sig i sex med en partner.

5. Sex er en vigtig faktor imod depressioner, ikke bare fordi det er kilden til et godt forhold, men fordi sex, og især orgasmen, udløser et højt niveau af endorfiner og oxytocin. Kvinder får

tilmed et ekstra højt østrogen indhold, som er godt for sundheden. Disse og andre hormoner dulmer også smerter (hovedpine/migræne, ryg, – og bensmerter). De er en hjælp mod artritis og, siger nogen, mod menstruationskramper. Generelt bruger sexuelt aktive personer mindre medicin.

Der er mere godt nyt

6. Mindre risiko for hjertesygdomme. Forskningen viser, at personer, som har sex mere end én gang om måneden, får sjældnere hjertesygdomme end mindre aktive personer. En af grundene er, at man får motion.

Hjertet er en muskel, som har brug for at blive trænet. Kroppen forbrænder ca 5 kalorier per minut ved at dyrke sex. Det er næste lige så meget som 100 meter rask gang. Det vil sige, at en halv times sex svarer til 3 km rask gang. Samtidig optager kroppen mere ilt, og blodtrykket falder. Med andre ord: Hvis vejret er for dårligt til en gåtur, så . . .

7. Bedre søvn er et uomtvisteligt resultat af sex (med eller uden orgasme).
Endorfiner, oxytocin og prolactin udløses og får én til at slappe af og falde i søvn hurtigere. Det gælder især for mænd – noget de fleste kvinder kan bevidne uden at være videnskabsmænd. Søvn er kritisk for mental sundhed, hukommelse, og hjernens andre funktioner.
8. Et længere liv er nævnt som et resultat af at opnå orgasme, især for kvinder. Det vides ikke hvorfor – og man kan argumentere at det er fordi sådanne personer generelt er sundere. Men hvorfor tage chancen?
9. Prostata-sundhed er ofte nævnt som et resultat af sexuel aktivitet (med orgasme). Man er ikke helt sikker på, hvorfor ejakulationer har den virkning . . . men årsagen er ikke så vigtig som virkningen.
10. Sex holder vægten nede. Om det er fordi, sex gør én tyndere, eller fordi tyndere mennesker har mere sex, vises ikke. Men uanset hvad, er det en god "bivirkning."

Hvis sex ikke i sig selv er en god nok grund til at dyrke det regelmæssigt, så er alle de nævnte fordele det.

Svaret er . . .

Sammenfattende vil forskere inden for mange felter sige, at hvis sex ikke *i sig selv* er en god nok grund til at dyrke det regelmæssigt, så er alle de nævnte fordele det i hvert fald.
Og pointen i denne sammenhæng: Sex er mange ting og ikke kun et spørgsmål om samleje. Nærhed, tryghed, og kærtegn – noget, som vi ofte ikke ville kalde sex – er for mange personer meget tilfredsstillende .

NOTE 1: Disse fordele er generelle og vil ikke opleves af alle. Anbefalingerne her kan ikke tages til udtryk for lægelig rådgivning.