

10 sköna skäl att ha sex *och vetenskapliga*

Frisk, fertil, smart och ungdomlig. Blir du av sex. Med andra ord: en riktig vinn-vinn-situation. Så vad väntar du på?

AV AGATA GARPENLIND CRONQVIST FOTO: SHUTTERSTOCK



Jamen, om vetenskapen säger det så...

1 Risken att bli förkyld minskar eftersom kroppen frigör mer immunglobulin A (IgA) när man har sex, visar forskning från Wilkes-Barre-universitetet i USA. IgA är en antikropp som framför allt finns i människans slemhinneförsvär. Ju mer IgA man har i sin saliv, desto mindre är risken att bli förkyld. Studien visade också att motståndskraften mot förkylningar ökade i takt med ökad grad av tillfredsställelse.

2 Sex kan minska hans risk att få prostatacancer. En studie från amerikanska Harvard Medical School visade att män som fick utlösning oftare löpte 22 procents mindre risk att drabbas av prostatacancer. Forskning har också visat att män som aldrig har sex löpte dubbelt så stor risk att utveckla prostatacancer.

3 Du blir smart av sex, visar två oberoende studier på möss och råttor, en amerikansk och en koreansk. Sexuell aktivitet främjar tillväxten av nya hjärnceller, visar forskning. De som hade sex oftare var också mindre stressade och stress får ju hjärnan att fungera sämre.

4 Sex får dig att se yngre ut. Par som har sex åtminstone tre gånger i veckan ser mer än tio år yngre ut än en genomsnittlig vuxen som har sex två gånger i veckan, menar neuropsykolog David Weeks vid skotska Royal Edinburgh Hospital, som studerat ämnet. Han menar också att människor i kärleksfulla relationer anstränger sig mer för att hålla sig i god fysisk form.

5 Sex hjälper dig att hålla tätt. Att ha sex är som ett träningspass för bäckenbottenmuskulaturen. Vid orgasm dras musklerna ihop och stärks. 30 procent av alla kvinnor drabbas någon gång i livet av inkontinens. Sex kan motverka det.

6 Sex kan göra dig mer fertil, visar en studie från amerikanska Kinsey Institute. Studien visade att sex kunde hjälpa kroppen att förbereda immunsystemet för en graviditet, det vill säga att inte stöta bort spermien och hjälpa det befruktade ägget att fästa i livmodern, vilket såklart ökade chanserna för att bli med barn. Hur ofta bör par som vill bli gravida då ha sex? Brittiska Hälso- och omvårdnadsinstitutet (NICE) rekommenderar sex två till tre gånger i veckan, jämnt fördelat över månaden.

7 Att ha sex sänker blodtrycket och gör dig mer stresstålig, visar en studie. Resultaten gällde dock endast manlig-kvinnlig penetrationssex.

8 Mensvärk kan lindras av orgasm, visar en studie från Rutgers University i USA. Även vaginal stimulation utan orgasm visade sig kunna blockera smärta.

9 Sex är bra för hjärtat. En studie visade att män som hade sex åtminstone två gånger i veckan bara löpte hälften så stor risk att dö av hjärtsjukdom jämfört med män som sällan hade sex.

10 Sex är motion. När man har sex förbränner man fem kalorier per minut. Att jämföra med att titta på tv: en kalori per minut. *Källor: Psychology Today, Huffington Post, The Atlantic, BBC News, Pubmed.gov, Fertility and Sterility, WebMD*

Nästa vecka: Sexexperten: "Busenkelt att få orgasm."