

Bra och dåligt sex

Sex är något som vi människor ser på olika. För vissa är det bara en aktivitet och för andra handlar det om närhet. Flera studier har visat att sex bra för hälsan tex så har det visat att det är bra för att fördjupa ett förhållande då man känner närhet och trygghet till sin partner. Det har även visat att ha en påverkan på hjärtat, då en långtidsstudie har visat att män som har sex minst 2 gånger i veckan löper hälften så stor risk att dö i hjärtattack än en man som har sex en gång i månaden.

När man har sex frigörs hormonet Oxytocin, som gör en hel del bra för kroppen. Tex så dämpar det både ångest och aggression, det ökar den autonoma hjärtkontrollen som i sin tur hjälper kroppens förmåga att hantera stress. En annan hormon som frigörs under sex är endorfiner, vilket är kroppens egna morfin. Endorfiner gör att du känner dig lyckligare och har mer energi. Om man börjar dagen med att ha sex och frigör dessa två hormoner så har man mycket bra förutsättningar att ha en bra och energifylld dag.

Även kosten har ett sammanhang med sex, då dålig kost ger mindre sexlust medan bra kost gör att sexlusten ökar. En bra kost är en balanserad kost som innehåller proteiner, grönsaker och bra fett som tex kyckling, linser och nötter. Dålig kost som inte bara påverkar sexlusten kan även påverka om man får en orgasm eller inte. Med dålig kost så menar jag tex skräpmat och alkohol. Som många av oss kanske vet så påverkar alkohol sex och sexlust en hel del. Alkohol kan få många att känna sig mer avslappnade och har lättare att öppna upp sig för en person. Det är vanligt att man tar ett glas vin till maten vilket inte har någon större påverkan. Men något annat som även är vanligt är att man förknippar alkohol med engångsligg. Om man tex ska gå ut med kompisarna och dansa och man har inga planer på att träffa någon ute på krogen. Även om man inte har några sådana planer så kan dem lätt vända när man dricker alkohol, då man har sämre självkontroll desto mer man dricker. Och om man väl går hem till någon/ tar hem någon så kommer man inte ha sitt livs bästa sex. Alkohol gör nämligen att man får det svårare att bli upphetsad och att få en orgasm. Då man även får sämre självkontroll och kommunikation så blir det svårare att läsa av partnern under sex om den tex tycker det är skönt eller om det gör ont. I en undersökning så visar det att unga mellan 18-25 år så har 63% av dem haft sex när dem har varit alkoholpåverkade och 67% säger att de har haft bättre sex när dem har varit nyktra.

När det kommer till sex i en relation så är det upp till Individ. Det finns relationer där man har det mycket bra med sin partner, men man har ett dåligt sexliv. Det kan

tex bero på att den ena personen i relationen tex inte tycker det är skönt , att det gör ont, eller så kan det helt enkelt vara så att man inte har något behov av det.

Men det finns även relationer då det är tvärtom. Man kan ha det dåligt i förhållandet och inte komma överens alls, men tack vare att man har så pass bra sexliv så håller dem ihop ändå.

Jag personligen har upplevt båda dessa relationer och det är svårt att säga vilket som är bäst, men i slutändan skulle jag troligen välja att ha en bra relation men ett dåligt sexliv om man baserar på de två exempel jag tog upp, då jag tycker det är viktigt att komma överens och trivas med sin partner.