

De 30 redenen waarom seks echt gezond is

- zaterdag 29 augustus 2009



Net zoals een avondje in de fitnesszaal of een rondje joggen is vrijen heel goed voor de gezondheid en is het een garantie op een fit en weldadig leven. Samen met seksuoloog Alexander Witpas zetten we de dertig gezondste redenen voor een partijtje seks op een rijtje.

1 Seks verbindt

Tijdens een vrijpartij komen stoffen vrij in het lichaam van zowel de man, als de vrouw. Zodra we opgewonden raken, worden de hormonen oxytocine en vasopressine in hoog tempo aangemaakt. Deze stoffen zorgen ervoor dat de partners zich verbonden voelen, wat uiterst belangrijk is in een gezonde relatie.

2 Het brengt rust

Oxytocine heeft ook een rustgevende werking. Dat is de reden dat je na seks snel in slaap valt. De verhoogde lichaamsactiviteit doet hier uiteraard ook veel toe. Na de inspanning ben je gezond vermoeid en val je gewoon makkelijker in slaap.

3 Ideale pijnstiller

Seks is dé ideale pijnstiller! Oorzaak zijn de hormonen noradrenaline en endorfine, die tijdens het vrijen vrijkomen. Het eerste geeft vrouwen een fijn en kalmerend gevoel waardoor de spanning in de bloedvaten verdwijnt en ze meer uitzetten. Endorfine kan dan op zijn beurt vergeleken worden met morfine en werkt uitermate pijnstillend.

4 Goed voor de conditie

Tijdens een heftige vrijpartij slaat je hart tot wel honderd extra slagen per minuut. Hierdoor ontstaat er een goede bloeddorstrooming en werk je aan je algemene conditie, wat dan weer voordelen biedt op talloze vlakken. Je versterkt hart- en vaatsysteem, voorkomt cardiovasculaire aandoeningen enzovoort.

5 Grote schoonmaak

Transpiratie tijdens het vrijen zorgt ervoor dat de poriën onderworpen worden aan een heuse schoonmaakbeurt. Vuil en onzuiverheden worden effectief verwijderd en de kans op puistjes en imperfecties neemt zienderogen af.

6 Geen cellulitis

Seks blijkt uitermate geschikt in de strijd tegen cellulitis. Niet alleen je lichaamssweefsel versterkt, de huid vernieuwt ook sneller waardoor ze steviger en elastischer wordt. Dat hebben we te danken aan het vrouwelijke hormoon oestrogeen. Tijdens het vrijen komt er een extra portie van vrij en die is heel vriendelijk voor de huid.

7 Drie kwartier aerobics

Wie het een uur kan volhouden, verbruikt maar liefst 300 calorieën! Dat is te vergelijken met 45 minuten aerobics. Bovendien is seks een veilige, prettige sport en stukken goedkoper dan een uurtje in het fitnesscentrum!

8 Soepele gewrichten

Tijdens het vrijen rek en strek je alle spieren door verschillende standjes te proberen. Je gewrichten blijven soepel en je spieren stevig! Hoe meer variatie, hoe pittiger je seksleven!

9 Geen gaatjes in de tanden

A kiss a day, keeps the dentist away! Tijdens het zoenen komt er meer speeksel dan gewoonlijk vrij, zowel bij jou als bij je sekspartner. Het overmatige speeksel geeft een natuurlijke mondspoeling en verwijdert etensresten tussen je tanden. Door veel te zoenen, daalt eveneens de zuurtegraad van je speeksel, wat dan weer helpt om cariës of tandplaque te voorkomen.

10 Glanzend haar

Bij een vrijpartij komt oestrogeen vrij, dat wisten we al. Maar wist je ook dat dit een positief effect heeft op je haar? Je haar gaat glanzen en wordt sterker!

11 Je wordt mooier

In het heetst van de strijd komen feromonen vrij, stoffen die een subtiel seksparfum afgeven waardoor je onweerstaanbaar wordt voor het andere – of hetzelfde – geslacht. Verder zie je er ook stralend uit met een glanzende huid en een glimlach tot achter je oren. Seks maakt je dus aantrekkelijker!

12 Natuurlijk antidepressivum

Voel je je een beetje down, dan is vrijen dé remedie! De stof endorfine komt vrij in je lichaam en maakt je goedgeluimd. Goede seks zou zelfs tien keer effectiever zijn dan valium en mag dus zeker en vast een natuurlijk antidepressivum genoemd worden.

13 Tegen prostaatkanker

Door de ejaculatie worden kankerverwekkende stoffen, samen met het sperma, meegenomen naar buiten. Prostaatkanker kan hierbij voorkomen worden, een levensbelangrijk voordeel van de seksuele geneugten voor de man.

14 Leef langer

Vrouwen die genieten van seks leven gemiddeld twee tot acht jaar langer. Dit komt onder andere omdat je minder snel depressief wordt als je geniet van seks, maar ook een verlaging van je bloeddruk levert een belangrijke bijdrage. Overigens zijn er ook aanwijzingen dat mannen langer leven door regelmatig seks te hebben. Volgens de Japanse dokter Huang-Kuang Chen hebben mannen vijftig procent meer kans om tachtig jaar te worden als ze minstens één keer per week vrijen. Reden? Seksueel actieve heren hebben een lager risico op cardiovasculaire problemen én diabetes.

15 Prettig einde van de dag

Seks voor het slapengaan heeft nog meer voordelen: het gevoel van voldoening is zorgt voor een prettige afronding van de dag, frustraties worden vergeten of op zijn minst toch gerelativeerd.

16 Minder ziek

Seks versterkt je natuurlijke immuunsysteem, zodat mensen die seksueel actief zijn, minder vaak ziek worden. Door seks wordt tot 30 procent van de stof immunoglobuline A aanmaakt, wat ervoor zorgt dat je veel minder vatbaar bent voor verkoudheid en griep.

17 Voorkomt erectiestoornissen

Wil je als man niet met erectiestoornissen te maken krijgen, dan is regelmatig vrijen de boodschap. Erecties vullen de penis met zuurstofrijk bloed en dat is essentieel voor het weefsel dat in de bloedvaten van de penis zit. Zonder dat bloed overleeft het weefsel jammer genoeg niet erg lang en de aantasting ervan maakt dat erecties verleden tijd worden.

18 Boost voor relatie en zelfvertrouwen

Wanneer je in een vaste relatie regelmatig seks hebt, krijg je het gevoel dat je weer meer voor elkaar over hebt. Deze gevoelens geven niet alleen je relatie een boost maar doen ook je zelfvertrouwen groeien.

19 Lagere cholesterol

Seks verlaagt je cholesterol! Dit is een resultaat van de verhoogde lichaamsbeweging die ontstaat tijdens een partijtje rampetampen.

20 Beter sperma

Seks op regelmatige basis verhoogt de kwaliteit van het sperma. Onthouding verslechtert de spermakwaliteit omdat dit sperma dan blootgesteld wordt aan de vrije radicalen in het lichaam. Dit beschadigt het DNA in het sperma.

21 Seks brengt verlichting

Wanneer je seks hebt met je partner komen er allerlei fijne emoties naar boven. Bovendien zul je even al je zorgen vergeten. Wanneer je opgaat in een vrijpartij zul je je even niet meer druk maken over die deadline of dat vervelende probleem. Seks brengt verlichting en een fijn gevoel!

22 Geen krimp

Te weinig gebruik van de penis zorgt ervoor dat de elastische wanden van de zwellichamen krimpen.

23 Betere bekken-bodemspieren

Met seks versterk je als vrouw de spieren van je bekkenbodem. Dit is erg gezond omdat je zo je blaas beter onder controle leert houden en je meer kan genieten van seks.

24 Tegen verstopte neus

We kennen allemaal het stomen om de luchtwegen vrij te maken, maar wat dacht je van een orgasme tegen een verstopte neus?! Dankzij een orgasme gaan zorgt er namelijk ook voor dat de neusholte en luchtwegen tijdelijk open gaan staan waardoor je verstopte neus voor even verleden tijd is.

25 Tegen rimpels

Geen enkele antirimpelcrème die zo effectief is als de deugdzame werking van een vrijpartij. In een studie van neuropsycholoog David Weeks staat dat mannen en vrouwen die gemiddeld vier keer per week vrijen er ongeveer tien jaar jonger uitzien dan ze werkelijk zijn!

26 Geen honger

Behoeften als honger, voedsel en zin in seks worden in de hersenen gereguleerd door één gebied. Als je iets lekkers eet zoals chocolade wordt er een stof aangemaakt in dit gebied van je hersenen waardoor je je bevredigd voelt. Door seks te hebben blijkt het mogelijk te zijn om je trek en honger te bevredigen omdat ook door seks deze stof in je hersenen wordt verspreid. Hierdoor kan het zijn dat je honger langer weg blijft door flink tekeer te gaan in de slaapkamer!

27 Grotere borsten

Seks maakt je borsten voller! Door de seksuele opwinding wordt je bloedsomloop aan het werk gezet en zo is het mogelijk dat je borsten met 25 procent zwellen.

28 Minder last van menstruatie

Seks remt de menopauze af. Het oestrogeengehalte in je lichaam blijft op peil en je hebt minder problemen met je menstruatie.

29 Sterkere botten

Doordat het testosterongehalte bij de man toeneemt tijdens het vrijen wordt zijn lichaam beschermd tegen botontkalking. Seks zorgt dus voor sterkere botten bij de man.

30 Minder zorgen tijdens zwangerschap

Een studie uit 1994 toont aan dat vrouwen die langere tijd in een relatie zitten, en dus ook al langer de mogelijkheid tot vrijen hebben, minder kans lopen op complicaties tijdens de zwangerschap. Doordat deze vrouwen voor de zwangerschap meer in contact kwamen met het sperma van hun man

zijn zij minder vatbaar voor zwangerschapsvergiftiging, een ziekte die onvoorspelbaar kan opduiken en vaak een dramatische wending aan de zwangerschap geeft.

Aaike De Saedeleer