

# SEX SOM MEDISIN

Marina Manuela de Paoli,  
Spesialist i sexologisk rådgivning (NACS) og ernæringsfysiolog (PhD)  
[www.marinamanuela.no](http://www.marinamanuela.no)

# Definisjon seksuell helse, WHO 1975

- Seksuell helse er en tilstand av fysisk, emosjonell, mental og sosial velvære i relasjon til seksualitet (ikke bare fravær av sykdom og dysfunksjon)
- God seksuell helse forutsetter en positiv og respektfull tilnærming til seksualitet og muligheter for å ha gode og trygge seksuelle opplevelser.
- For å oppnå god seksuell helse i befolkningen må de seksuelle rettighetene for alle bli respektert, beskyttet og oppfylt



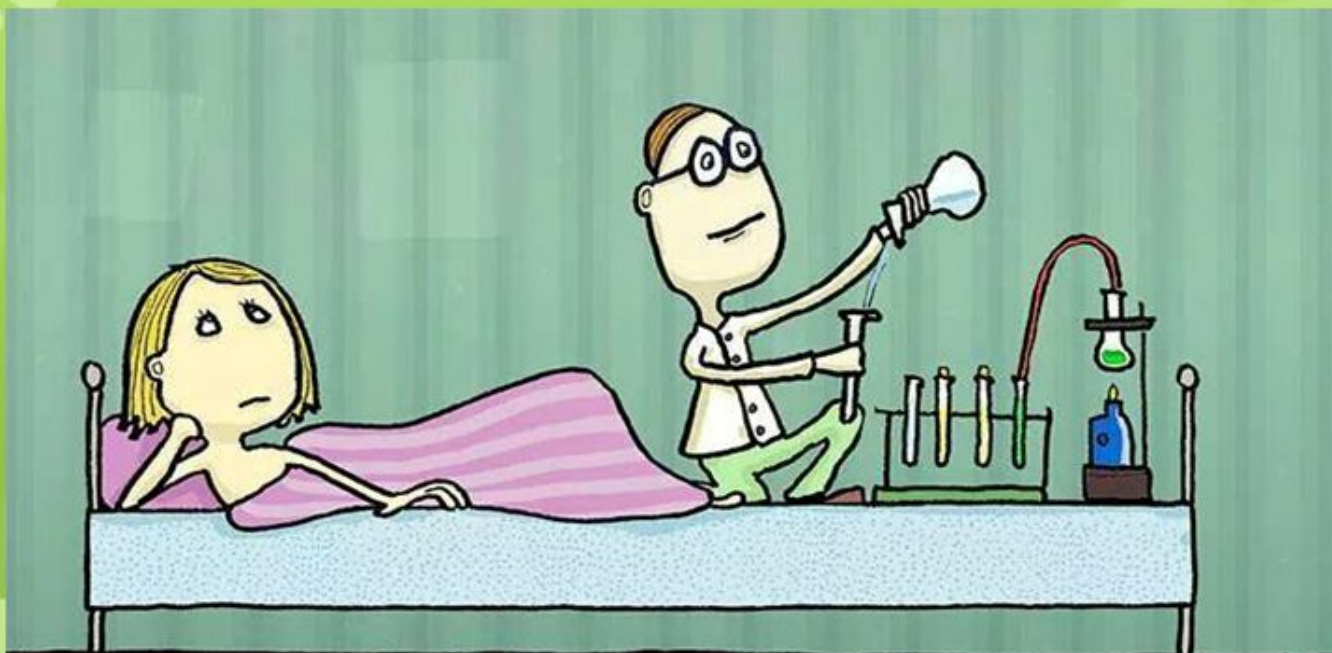
Kåthet,  
sanselighet og  
seksuell aktivitet  
kan gjøre godt  
for helse og  
livskvalitet



Dårlige  
nyheter:  
Det finnes  
ingen  
snarvei eller  
magisk pille  
som kan ta  
sexen til nye  
potensialer.



# Åpenhet, trygghet, kunnskap, kommunikasjon

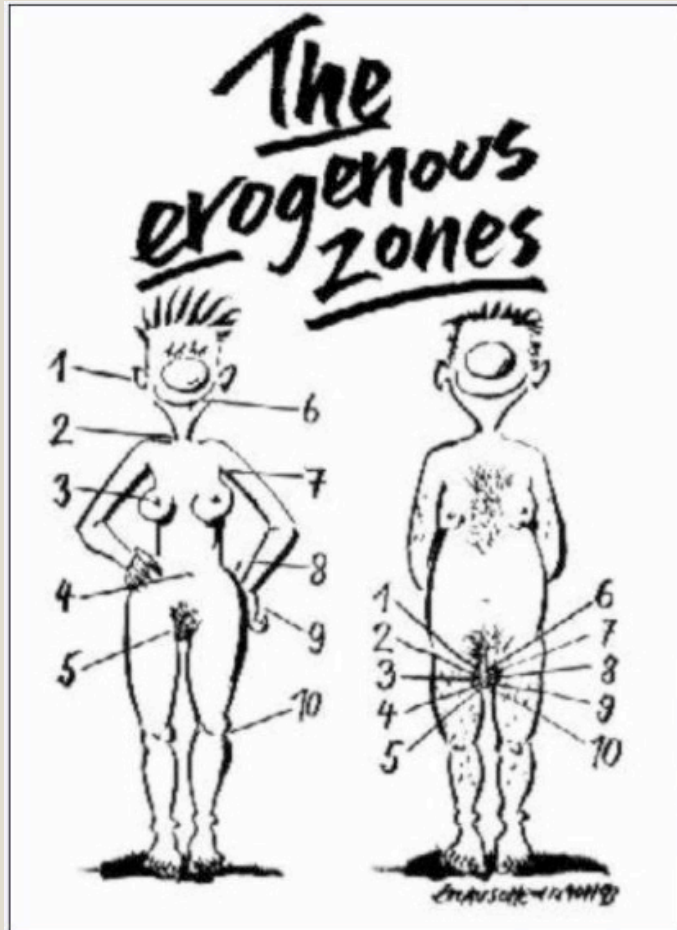


© Sverre Bjørstad Graff

Ane og Leif hadde ulik oppfatning av hva å eksperimentere i senga innebar

Kommunikasjon  
for bedre seksuell  
helse

# God kommunikasjon



- Telepati fungerer ikke i sengen. DU må tørre å si hva du vil ha og hvordan du vil ha det.
- Å avskaffe gjettelekene i sengen bidrar til å motvirke misforståelser og verne om forholdet deres.
- Den erotiske selvfølelsen kommer til å øke når dere vet hvordan din partner kan tilfredsstilles.
- Snakke åpent om sex både i og utenfor sengen.
- Dele fantasier og tenningsmønster
- Tøye grenser i en felles utforskningslek

# Gode nyheter

- Et aktivt og sunt sexliv gir mange fordeler: Det styrker relasjonen, motvirker stress og får oss også til å føle oss bedre.
- Et godt sexliv gir ikke bare fysisk og psykisk velvære - det styrker også immunforsvaret,
- Under samleie, og særlig selve orgasmen, skiller hjernen ut endorfiner - også kalt kroppens eget morfin - som gir en lindrende, avslappende følelse.
- En økning av disse endorfinene stimulerer immuncellene.

# Oksytocin

- Ved berøring og orgasme frigjøres velværehormonet oxytocin, som gir en følelse av lykke og velbehag.
- En nøkkelsubstans for vår seksualitet
- Oksytocinnivåene øker mest av klemmer og kyss, og særlig ved sex og orgasmer
- Demper stresshormonet kortisol.
- Det senker blodtrykket, lindrer smerte og hjelper kroppen å bli frisk.
- Det kan redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer



# Selvaktelse og livskvalitet

- Kvinner som masturberer høyere på en selvaktelsesindeks (Hurlbert & Whittaker, 2007)
- Hyppig og nytelsesfull sex midt i livet fører til et mer aktivt og tilfredsstillende seksualliv senere i livet (Weeks, 2007)
- Det er betydelig sammenheng mellom seksuell interesse og opplevelse av velvære (Warner & Bancroft, 2007)
- Både menn og kvinner opplever at lykkefølelse har sammenheng med seksuelt aktivitetsnivå (Laumann, et al, 2007)





# Use it or loose it! Mist eller frist den!

- Jevnlige ereksjoner er viktig for mannens seksualitet
- Manglende ereksjon kan føre til at man kan miste rensningsfunksjonen permanent.
- Norske menn har for lite sex generelt og kan med fordel få underlivet mer i bevegelse.
- Penis er et av de mest følsomme organene for funksjonssvikt.
- Penis er også en varsler om sykdom

# Levealder

- Et jevnlig og aktivt seksualliv kan redusere både negative psykologiske følger av det å bli gammel og risikoen for å bli syk.  
(Trudell et al, 2007)
- Samleiehyppigheten for menn, men ikke for kvinner, hadde stor betydning for levealderen. Blant kvinnene var det dem som rapporterte om glede ved samleier tidligere i livet som levde lengst.  
(Palmore, 2007)
- En svensk undersøkelse blant 70 år gamle kvinner og menn, fant at dødeligheten for menn i de neste fem årene var høyere blant dem som hadde sluttet å ha samleie tidligere i livet. For kvinner ble det ikke funnet sammenheng mellom samleie og dødelighet.  
(Persson, 2007)

# Overgangsalder



- Kvinner som har hatt et aktivt sexliv før de går inn i klimakteriet, fortsetter gjerne med det
- De har også mindre overgangsplager
- Ved et aktivt seksualliv kan dette hormonet virke som en buffer og motvirke lave nivåer av østrogen og progesteron hos kvinner i overgangsalderen.
- Evnen til å utvikle ekstraordinære orgasmetyper sees ofte bedre utviklet i sen alder.
- «Use it or loose it – gjelder både for kvinner og menn! Kjønnnsorganene kan slutte å fungere om de ikke er i bruk. Dette gjelder både reisning hos menn og våthet hos kvinner.

# Hjerte og karsykdommer

- 50 % lavere dødelighetsrisiko for menn som hadde to eller flere orgasmer i uke sammenlignet med menn som hadde orgasme sjeldnere enn én gang i måneden . (Smith & Frankel, 2007)
- Testosteron virker beskyttende på hjertemuskelen ved slag eller infarkt (Booth et al, 2007, Fogary et al 2007)
- DHEA reduserer risikoen for å dø av hjertesykdommer med 15%
- Frigiditet øker risikoen for infarkt.





# Bedre immunforsvar

- Samleie 1-2 ganger i uka ga 30 prosent høyere nivå av immunoglobulin sammenliknet med de som praktiserte avholdenhet.  
(Charnetski & Brennan, 2007)
- DHEA hormonhopp rett før orgasmen  
(Conrad & Milburn, 2007)
- Det å være kåt er i seg selv nok til å øke flyten av hvite blodlegemer og bidra til å øke sirkulasjonen av hormoner.  
(Stein, 2007)



# Ungdommelighet

- En undersøkelse blant 3.500 europeiske og amerikanske kvinner og menn over en 10-årsperiode har prøvd å finne svar på hvorfor noen ser vesentlig yngre ut enn de egentlig er.

I innledningen til undersøkelsen vurderte et panel av "dommere" deltakerne gjennom et enveisspeil, og selve undersøkelsen ble foretatt blant dem som ble antatt å være fra sju til tolv år yngre enn hva de faktisk var.

Blant disse "super-unge" (som forskerne kalte dem) var et av de viktigste fellestrekkene at de hadde et aktivt sexliv med samleie i gjennomsnitt tre ganger i uka (mot to ganger i uka hos kontrollgruppen de ble sammenliknet med). I tillegg viste de "super-unge" at de var trygge på sin seksuelle identitet.

(Weeks & James, 2007)



# Seksuell avspenning



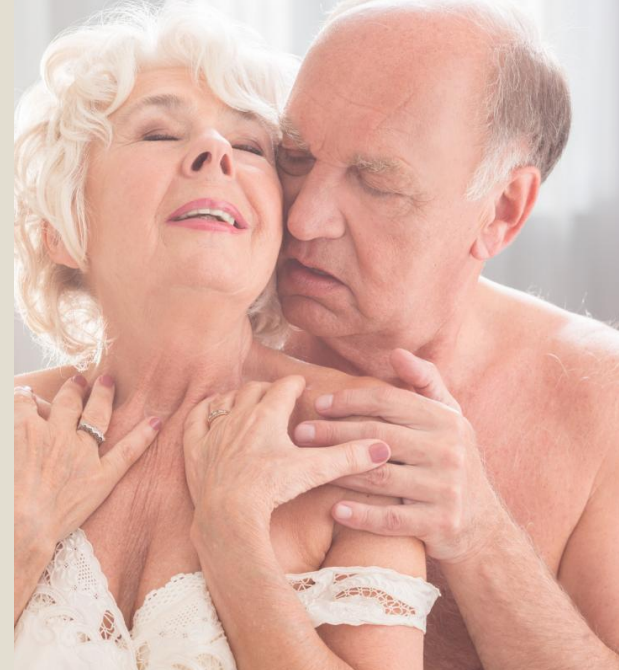
- 23 prosent kvinner masturberer for å få sove. (Ellison, 2007)
- Den seksuelle avspenningen etter orgasmen virker beroligende. (Odent, 2007)
- Seksuell aktivitet og orgasme reduserer stress. (Charnetski & Brian, 2007)

# Mental helse

- Når samleiehyppigheten går opp, går antall symptomer på depresjon ned (Nicolosi et al 2004)
- Mindre behov for psykiatrisk medisiner (Stiefelbogen, 2007).
- Nytt av å få i seg sæd. Positiv effekt på mental helse og depresjon. Årsaken antas å ligge i at sæd har egenskaper som motvirker depresjon. Alternative forklaringsmodeller..... (Gallup, Burch & Platek, 2007).

# Eldresex

- Tall om eldresex overrasker!  
(Traen, 2018)
- Forskning viser at et jevnlig og aktivt sexliv kan redusere både negative og psykologiske følger av det å bli gammel og risikoen for å bli syk  
(Trudell, Tuegon & Piche, 2007)
- Samleiehyppigheten har betydning for levnadsalder til menn - glede for kvinner for levnadsalder  
(Palmore, 2007)
- Slutter sent - Lever lenger  
(Persson, 2007)





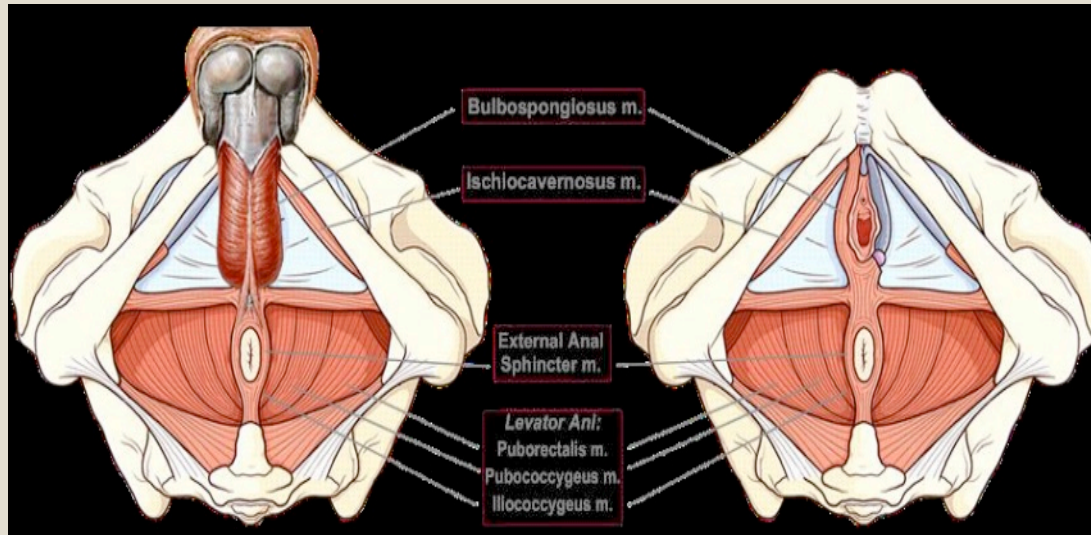
# Glade par raskere friske

Sex er limet i et forhold.....?

- Sår gror raskere hos personer i lykkelige ekteskap. Når forholdet skranter blir immunforsvaret dårligere.
- Personer i parforhold som ikke fungerer har dårligere immunforsvar og får flere luftveisinfeksjoner enn par som har det bra sammen.
- Gifte par som krangler mye hadde større risiko for å lekkasje fra tarmen (leaky gut). (Janice K. Kiecolt-Glaser et al 2018)



# Bekkenbunnens betydelse



- Bekkenbunnstrening gir bedre erektile og seksuelle funksjoner (Dorey et al 2005)
- God bekkenbunnstyrke relatert til orgasmisk evne og tenning (Lowenstein et al 2010)
- Postpartum bekkenbunnstyrke etter 12 ukers trening fra 4.-7. måned relatert til signifikant bedre tenning, lubrikasjon og orgasmisk evne (Citak et al 2010)
- En sterk bekkenbunn er viktig for å redusere risikoen for inkontinens.
- Bra sex er trening for bekkenbunnsmuskulaturen. Kontraksjoner ved orgasme som styrker.

## Vibrasjonsterapi:

- Ubehag i underlivet etter fødsel, underlivsoperasjoner, smerter ved samleie pga stram bekkenbunn, stråleskader etter kreftbehandling og manglende evne til å oppnå orgasme.
- Kan redusere smerte og en vibrator mot perineum/vulva vil derfor kunne gi smertelindring i tillegg til øket blodgjennomstrømning og avspenning.  
(Kakigi & Shibasak, 2007)
- Vibrasjonsterapi øker blodtilstrømningen til det urogenitale området noe som kan styrke bekkenbunn, gjøre skjeden fuktigere og forbedre den seksuelle responsen
- Som enhver muskel, holder seg skjeden i form med regelmessig mosjon - det er "bruk det, eller miste det" mentalitet.
- Økt blodgjennomstrømning til vev/slimhinner i bekkenet er spesielt gunstig for kvinner i overgangsalder siden skjedevegger og muskler blir tynnere.







# Chakrasystem

- Kundalini energy
- Uppåtgående og nedatgående sirkulerende livskraft (prana)
- Sushuma nadi, ida & pingala





# Kundalini energy og nadis

- Yoga øvelser
- Bandhas (lås)
- Pranyama (pusteøvelser)
- Mudras (håndposisjoner)
- Mantra
- Meditasjon
- Visualiseringsteknikker







# CHI

- Livskraft
- Sexuell energi er mer enn selve sexakten
- Påvirker kroppens helse og aldringsprosessen positivt.
- Et overflød av seksuell energi reparerer hormonelle forstyrrelser, senker kolesterolnivået og blodtrykk
- Endokrine kjertelsystemet aktiveres

