

Boost din LYKKKE med (mere) SEX

Sex giver ikke bare nærvær og intimitet, men aktiverer også din hjernes belønningscenter, så du oplever et kick. Så det er bare om at komme i gang på lagnerne, hvis lykken trænger til et boost. Læs med og få de gode tips

Hvis du trænger til at booste din livsglæde, kan du med fordel bruge sex som lykkebringer. Nydelsen ved sex og nærvær giver nemlig en rus, der får lykkefølelsen til at brede sig som en varm strøm af overflod og optimisme i hele kroppen.

Sex er en lykkeaktivitet, der er dybt forankret i menneskets natur, i vores hjerner, i vores krop og i vores tanker og adfærd. Vi ved det dybest set godt: Når vi er lykkelige, har vi mere og bedre sex, og når vi dyrker sex, oplever vi følelsen af lykke.

– Sex, og specielt orgasmen, giver et kick. Det er ligesom at tage en bid af sportsslagkagen fra La Glace – den første bid smager pragtfuld, og du får lyst til mere. Faktisk er sex endnu bedre, idet forskning viser, at vi er mere lykkelige, når vi har sex, end når vi spiser, siger speciallæge og sexolog Jesper Bay-Hansen fra Klinik for Sexologisk Rådgivning og Samtaletterapi i Charlottenlund.

De voksnes legeplads

Som barn var du fuldstændig opslugt og i din egen verden, når du byggede sandslotte eller legede "drene efter pigerne". Som teenager mærkede du den boblende glæde, når

du onanerede eller var nyforelsket. Med alderen er der typisk længere og længere imellem lykkefølelsen, men der er ét sted, hvor de fleste voksne i særlig grad finder den; og det er i sengen.

– Sengen er de voksnes legeplads. Her har du lov til at være spontan, sexet, morgengrim og dét, der er værre. Her kan du glide ind i rollen som den uskyldige lillepige eller den potente sportsmand.

Du kan handle impulsivt og være fuldstændig til stede og opslugt af din aktivitet. Et så intenst, udelt nærvær rum-

mer et enormt potentiale for lykke, siger Jesper Bay-Hansen, som også er forfatter til bogen "Recepten på lykke", der udkommer til september.

Give it to me, baby

De fleste af os bliver altså lykkeligere af at have sex og få orgasme. Faktisk er sex den "hverdagsaktivitet", der har det største lykkegivende potentiale, viser en amerikansk undersøgelse. Flere end 90 % af deltagerne var lykkelige, når de dyrkede sex, 75 % følte

sig lykkelige, når de dyrkede motion, førte en samtale, hørte musik eller spiste. Mens de færreste var lykkelige, når de arbejdede eller sad foran computeren.

Det hænger sammen med, at nydelsen ved sex – og specielt orgasmen – er knyttet til den urgamle, centrale del af vores hjerne. Her findes et belønningscenter, der bliver stimuleret af signalstoffet dopamin.

Når vi er lykkelige, har vi mere og bedre sex, og når vi dyrker sex, oplever vi følelsen af lykke

– Dopamin ændrer vores adfærd, så vi bliver mere dyriske og krævende. "Give it to me, baby!" er ikke blot en hyppig replik fra pornoens verden, men også måden, vi tænker på under en dopamin-rus. Dopamin-niveaueu stiger, når vi dyrker sex, og topper ved orgasmen. Derfor er sex en meget potent lykkeaktivitet, der i særlig grad øger dine chancer for lykke, forklarer Jesper Bay-Hansen.

Sex og nærvær går hånd i hånd

Den seksuelle nydelse er selvfølgelig ikke lige stor hver gang, men du behøver heller ikke få en orgasme, der sender dig i den syvende himmel, for at mærke følelsen af lykke. For ifølge sexologen behøver sex ikke høre til den sublime af slagsen for at give følelsen af flow. Nærvær og berøring kan i sig selv være nok. For sex og nærhed går hånd i hånd. Sex kan give nærhed, og omvendt kan nærhed også give sex. ▶



OM SEXOLOGEN

Jesper Bay-Hansen er speciallæge i almen medicin og sexologi. Han driver Klinik for Sexologisk Rådgivning og Samtaletterapi. Desuden er han forfatter til bogen "Recepten på lykke", der udkommer til september. Bogen handler blandt andet om de aktiviteter, herunder sex, der kan give os endnu mere lykke i hverdagen, og lægger op til, at vi tager ansvar for egen og andres lykke.

Læs mere på www.sexogsamtale.dk

- Parkér dine tanker om vasketøj og urmelige chefer i god afstand fra soveværelset. Sengen bør nemlig være et fredet sted, hvor I kan dyrke sex, erotik og nærvær uden at blive distraheret af forstyrrende tanker. Så sagt på en anden måde: Elsk nuet og elsk med hinanden, siger sexologen.

Han understreger, at det er kvaliteten af den sex, man har, og ikke mængden, der skaber følelsen af lykke:

- Sex med 117 forskellige partnere gør ikke nødvendigvis én lykkeligere. Man bliver ikke

motion er en veldokumenteret lykkeaktivitet. Mennesker, der træner regelmæssigt, oplever større lyst og har et bedre sexliv. Det gælder både mænd og kvinder og er begrundet i

Det er kvaliteten af den sex, man har, og ikke mængden, der skaber følelsen af lykke

både psykologiske og fysiologiske faktorer.

- Hvis budskabet om de sundhedsmæssige fordele ved at træne regelmæssigt preller af som vand på en gås, kan det være et virksomt budskab, at motion samtidig gavner sexlivet,

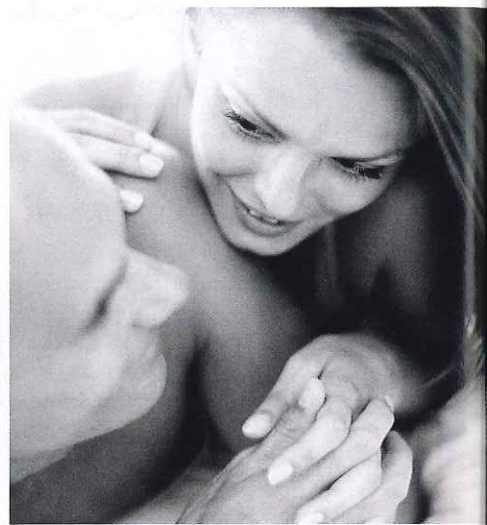
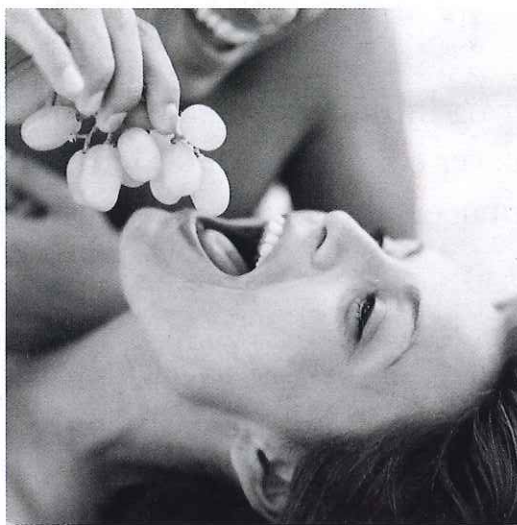
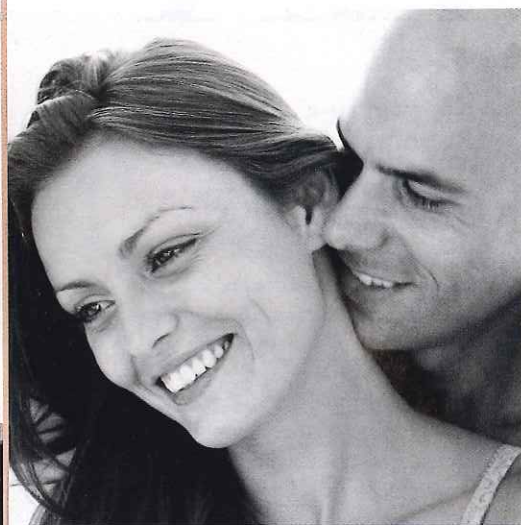
siger Jesper Bay-Hansen.

Har vi ikke en partner, vi kan boltre os på lagnerne sammen med, er der ifølge sexologen ikke grund til at fortvivle. For onani kan ligeledes give et skud dopamin, som skaber følelsen af velvære og lykke.

- Fordelen ved onani er, at man ikke er afhængig af en partner. Onani kan give samme nydelse og afslappende effekt som sex med et andet menneske. Men det kan aldrig erstatte intimiteten og det sociale element, som også er en meget vigtig del af ens lykke.

Lykkelige har mere sex

En ting er, at sex fører til lykke. Men betyder



glad af at gå ud og bolle til højre og venstre. For det er kvaliteten af udfoldelserne og forholdet til et andet menneske, der tæller, når alt kommer til alt.

Berøring skaber tryghed

Mennesker, der regelmæssigt rører ved hinanden, har færre problemer med depression og angst end mennesker, der ikke har så meget fysisk kontakt. Berøringer har jo som bekendt en række positive effekter - lige fra at berolige nyfødte til at skabe tryghed og glæde hos angst, depressive eller demente mennesker.

- Berøringer betyder noget for os alle, lige fra vi tager vores første åndedrag, til vi ånder ud. Og for nogle af os er berøringer i særlig grad måden, vi udtrykker kærlighed på, siger Jesper Bay-Hansen.

Har man det svært med nærvær og fysisk kontakt, dyrker man typisk også mindre sex:

- Depressive mennesker er ofte fjerne, initiativløse og uimodtagelige, og studier viser derfor ikke uventet, at depressive har mindre sex.

Sex = motion = lykke

At sex uanset formen er en lykkeaktivitet, er ikke så underligt, for sex er også motion, og

siger Jesper Bay-Hansen og uddyber:

- Kvinder, der motionerer regelmæssigt, opnår større lystfølelse, når de bliver erotisk stimuleret. De bliver hurtigere seksuelt opstemte og får mere intense orgasmer. Så uanset om du forbrænder kalorier på en kondicykel eller i sengen, gør du en aktiv indsats for at bevare eller forbedre dit sexliv.

Sex giver selvværd

Kvinder, der dyrker motion, er kropsbevidste og i balance, dyrker altså mere sex. Derfor kan det ikke undre, at kvinder, der kun sjældent får sex, føler sig mindre begærede og attraktive.

- Hvis en mand ikke har lyst til sin kvinde,

Onani kan ligeledes give et skud dopamin, som skaber følelsen af velvære og lykke

bliver hun såret og ulykkelig og tvivler måske på hans kærlighed til hende. Så hvis man er ved at fjerne sig fra hinanden i et parforhold og til sidst dårligt kan mærke hinanden, kan det være en god idé at praktisere sex som lykkeaktivitet. For sex giver nærhed, og nærhed kan få lykken til at vende tilbage,

det også, at lykkelige mennesker har mere sex? Ja, for lykkelige mennesker er ofte i balance med sig selv og har ofte en større kropsbevidsthed, der gør det lettere at bevæge sig fra hovedet og ned i kroppen og kønnet, mener sexologen:

- Er man lykkelig, har man lettere ved at mærke sin krop og er mere afslappet over for sin krops signaler. Man kan ligne en mødding, men alligevel føle sig super-sexet. Og føler man sig lykkelig, viser det sig også i ens udstråling, så man bliver mere attraktiv i andres øjne.

Desuden har lykkelige mennesker nemmere ved at føle nærvær og flow og ved at elske,

forklarer sexologen:

- Det falder dem helt naturligt at nære positive følelser for andre. Lykkelige mennesker er generelt

mere åbne og modtagelige, hvilket selvsagt øger chancerne for sex. De har også lettere ved at tage initiativ, være kreative og innovative - både på arbejdet, i fritiden og i sengen. Derfor har de også nemmere ved at tage hinanden i hånden, gå ind i soveværelset og boltre sig på lagnerne. ■

Sex er den "hverdagsaktivitet",
der har det største lykkegivende
potentiale, viser en amerikansk
undersøgelse

