

## Manfaat Seks untuk Kesehatan

### Artikel :

*Seks, di samping menyenangkan, ternyata juga membawa manfaat kesehatan yang besar bagi Anda. Sebuah hubungan seksual menyebabkan otot-otot bekerja seperti halnya berolahraga yang mampu membakar kalori serta meningkatkan kebugaran kardiovaskular Anda. Seks membakar sekitar 90 kalori per jam untuk 130 pound ( 59 kilogram ) berat badan seseorang. Seks yang dilakukan secara teratur dapat menjaga energi seksual Anda dan membantu menjaga hubungan seksual sampai bertahun-tahun kemudian. Dengan berkegiatan seks Anda akan memiliki kontrol kandung kemih yang lebih baik, karena melibatkan kerja otot-otot yang berperan dalam menghentikan aliran urin. Untuk pria, seks dapat meningkatkan kesehatan tulang dan otot melalui stimulasi hormon. Di samping itu, seks juga dapat merangsang pelepasan unsur kimia yang meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Seks dapat meningkatkan hormon endorfin, yaitu hormon penenang dan penghilang rasa sakit. Dalam penelitian terbaru, pria yang mengalami ejakulasi 5 kali dalam seminggu mengalami penurunan risiko kanker prostat sebesar sepertiga. Menurut penelitian lainnya, pria yang berhubungan seks setidaknya 3 kali seminggu akan menurunkan risiko serangan jantung dan stroke sebesar 50%. Namun seiring bertambahnya usia, gairah seksual pada pria dan wanita akan berkurang sehingga intensitas hubungan seks menjadi berkurang. Jika hal ini terus-menerus dapat mendatangkan menyebabkan frustrasi, dendam, dan perasaan penolakan diantara pasangan. Jika Anda atau pasangan Anda mengalami hasrat seksual rendah, segeralah berkonsultasi dengan dokter untuk mencari tahu penyebabnya, apakah ini disebabkan tingkat hormon yang rendah atau kondisi kesehatan lain seperti disfungsi ereksi, diabetes, atau tekanan darah tinggi. Strategi lain seperti menjaga berat badan yang sehat, menjaga asupan makanan, berhenti merokok dan konsumsi alkohol dapat membantu Anda menikmati kehidupan seks yang sehat. Komunikasi yang baik dengan pasangan sangat penting dalam hal bercinta.*

### Rumah Sakit Universitas Airlangga :

<http://rumahsakit.unair.ac.id>

Email : [rsua@unair.ac.id](mailto:rsua@unair.ac.id)

Kampus C Universitas Airlangga

Jl. Mulyorejo Surabaya, Jawa Timur, Indonesia - Kodepos : 60115

Phone Help Desk :

031.81153153 (Rawat Inap),

031.5916290 (UGD),

031.77338118 (UGD),

031.5916287 (Poli),

Fax : 031.5916291