

Kesehatan Seksual: Apa yang terjadi ketika Anda berhenti berhubungan seks?

Reviu oleh: Jennifer Robinson, MD
Reviu pada April 21, 2021

Anda Mungkin Merasa Lebih Cemas

Mungkin seks adalah hal terakhir yang ada di pikiran Anda saat sedang stres. Tapi itu mungkin membantu menurunkan kecemasan Anda. Seks tampaknya mengurangi jumlah hormon yang dikeluarkan tubuh Anda sebagai respons terhadap stres. Dan kehidupan seks yang aktif dapat membuat Anda lebih bahagia dan lebih sehat, yang juga dapat membantu mengurangi kecemasan.



Jantung Anda Mungkin Tidak Bekerja dgn Baik

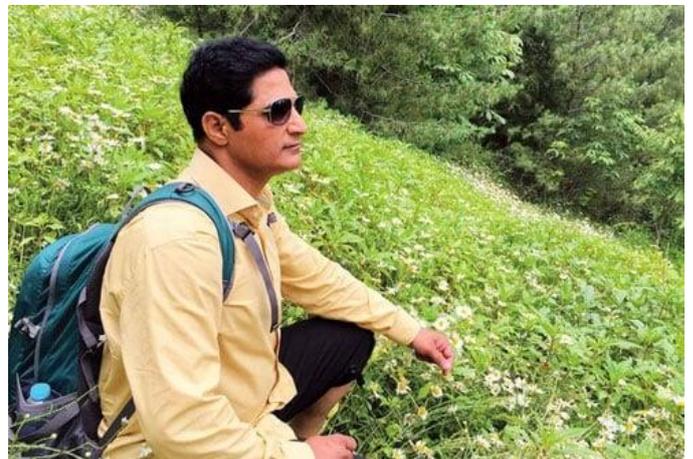
Penelitian mengatakan orang yg berhubungan seks sebulan sekali atau kurang mendapatkan penyakit jantung lebih sering daripada mereka yang melakukannya dua kali seminggu atau lebih. Sebagian alasannya mungkin karena Anda lebih banyak berolahraga dan cenderung tidak cemas atau depresi. Tapi bisa juga jika Anda melakukan lebih banyak seks, Anda lebih sehat secara fisik dan mental.



Anda Mungkin Kurang Berolahraga

Seks biasanya membakar sekitar 5 kalori per menit. Itu hampir sama dengan jalan cepat. Dan Anda juga menggunakan sedikit lebih banyak oksigen -- hampir sama dengan menggali di taman atau berjalan menuruni tangga.

Itu mungkin tidak terlihat banyak, tetapi itu mulai bertambah dalam jangka panjang. Dan karena seks dapat meningkatkan kesehatan mental Anda, Anda mungkin lebih cenderung melakukan jenis olahraga lain seperti tim sepak bola lingkungan, hiking, atau pekerjaan rumah tangga.



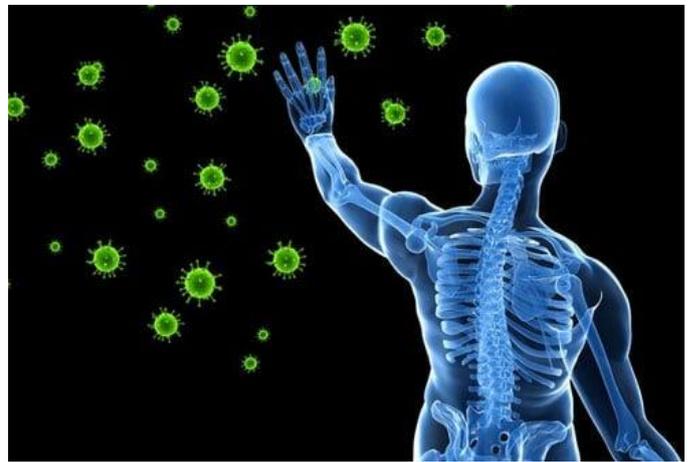
Anda Mungkin Kehilangan Kunci Anda Lebih Sering

Yah, jangan terlalu banyak kehilangan mereka karena lupa di mana Anda meletakkannya. Itu karena seks teratur tampaknya terkait dengan peningkatan daya ingat, terutama jika Anda berusia antara 50 dan 89 tahun. Tidak jelas mengapa.



Sistem Kekebalan Anda Mungkin Menjadi Lebih Lemah

Seks mingguan tampaknya meningkatkan sistem kekebalan Anda dibandingkan dengan mereka yang jarang melakukannya. Sebagian alasannya mungkin karena hal itu meningkatkan kadar zat pelawan kuman yang disebut imunoglobulin A, atau IgA. Tetapi lebih banyak tidak selalu lebih baik di sini. Orang yang berhubungan seks lebih dari dua kali seminggu memiliki kadar IgA yang lebih rendah daripada mereka yang tidak berhubungan seks.



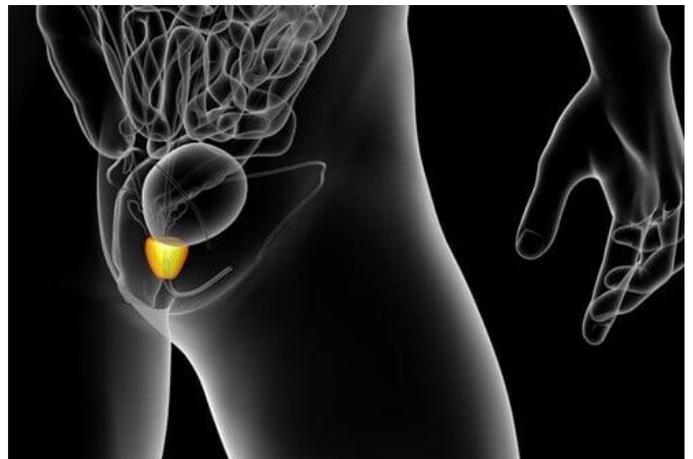
Hubungan Anda Berubah

Seks memandikan otak Anda dengan "pendar" kimiawi yang berlangsung sekitar 2 hari dan membantu mengikat Anda dengan pasangan dalam jangka panjang. Tanpanya, Anda bisa kehilangan sebagian kepuasan hubungan Anda. Hubungan seksual yang sehat dan bahagia -- pasangan yang melakukannya setidaknya seminggu sekali tampaknya paling bahagia -- dapat membantu membangun kepercayaan dan pengertian antara Anda dan pasangan.



Prostat Anda Mungkin Kurang Sehat

Alasannya tidak terlalu jelas, tetapi setidaknya dalam satu penelitian, pria yang ejakulasi kurang dari tujuh kali sebulan lebih mungkin terkena kanker prostat dibandingkan dengan mereka yang melakukannya setidaknya 21 kali sebulan. Tetapi seks anonim tanpa kondom dan banyak pasangan juga dapat meningkatkan peluang Anda terkena penyakit ini, jadi berhati-hatilah saat Anda berhubungan seks.



Anda Mungkin Kurang Tidur

Tanpa seks, Anda akan kehilangan hormon yang mendorong tidur nyenyak, seperti prolaktin dan oksitosin. Wanita mendapatkan dorongan estrogen yang membantu lebih banyak lagi. Kebalikannya juga benar: Jika Anda memutuskan ingin mulai berhubungan seks lagi, tidur malam yang nyenyak adalah hal yang membuat Anda merasa lincah.



Sakit dan Nyeri Berkeliaran

Seks bisa menjadi cara yang baik untuk mengalihkan pikiran Anda dari rasa sakit dan nyeri yang Anda rasakan. Tapi itu lebih dari itu. Orgasme menyebabkan tubuh Anda melepaskan endorfin dan hormon lain yang dapat membantu meredakan sakit kepala, punggung, dan kaki. Mereka dapat membantu nyeri radang sendi dan kram menstruasi juga.



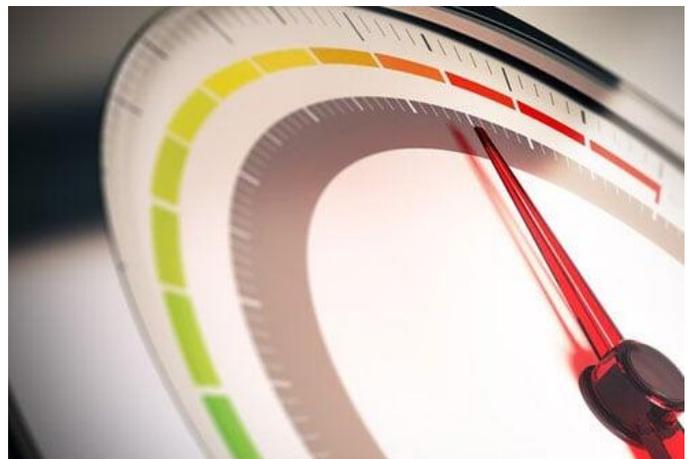
Anda bisa mengalami masalah seksual nanti

Ini mungkin terlihat aneh, tetapi "gunakan atau hilang" mungkin berlaku di sini. Bagi wanita menopause, jaringan vagina bisa menipis, menyusut, dan mengering tanpa hubungan seksual yang teratur. Itu bisa membuat seks menyakitkan dan melemahkan hasrat Anda. Dan beberapa penelitian mengatakan pria yang berhubungan seks kurang dari sekali seminggu dua kali lebih mungkin mengalami disfungsi ereksi (DE) dibandingkan mereka yang melakukannya setiap minggu.



Tekanan Darah Anda Mungkin Naik

Seks tampaknya membantu menjaga tekanan darah Anda turun. Itu masuk akal jika Anda mempertimbangkan fungsinya: Ini menambahkan sedikit latihan aerobik dan pembentukan otot, dan dapat meredakan kecemasan serta membuat Anda merasa lebih baik. Keduanya dapat membantu menjaga nilai tensi Anda di tempat yang seharusnya.



Sumber:

This tool does not provide medical advice. **See additional information:**

© 1996-2022 WebMD, LLC. All rights reserved.

Source slideshow on WebMD

https://www.medicinenet.com/sexual_health_what_happens_when_stop_having_sex/article.htm