

Tekst til hverdagslivspalten i TA lørdag 10.09.16

Av Beate Alstad

SOV NAKEN.

Det å kaste klærne ved sengetid er bra for mer enn sexlivet ditt.

Både kvinner og menn gjør underlivet sitt en tjeneste ved å gjøre som Marilyn Monroe som sov kun med «nothing but Chanel no. 5».

Det er nemlig slik at jo mer luft underlivet får, jo større er sjansen for at man ikke får diverse underlivsplager.

Tette truser og pyjamasbukser gjør ingen tjeneste der nede. Et klamt og varmt miljø gir grobunn for bakterier og soppinfeksjoner. Dette gjelder spesielt hvis man fjerner det meste av kjønnsåret, for kjønnsårets viktigste funksjon er nettopp å beskytte mot slike uhumskheter og sørge for ventilasjon. Tettsittende undertøy vil øke sannsynligheten for at man svetter, noe som igjen øker sjansen for en soppinfeksjon. Soppbakteriene trives nemlig best når det er varmt og fuktig, og sjansen for å få en infeksjon reduseres derfor når det er luftig og svalt «der nede». De fleste kvinner får en soppinfeksjon eller to i løpet av livet, og de kvinner som får det igjen og igjen, burde forsøke å sove naken.

I en undersøkelse foretatt i Maryland, USA ble det konkludert med at menn som sov nakne hadde 25 prosent mindre DNA – fragmentering i sæden. DNA – fragmentering fører til nedsatt fertilitet. Enten fordi sæden er så skadet at den ikke klarer å befrukte et egg, eller at fosterutviklingen går i stå. Undersøkelsen viste også at menn som gikk med løse boksershorts på dagtid hadde bedre sædkvalitet enn dem som brukte stramme underbukser. Som ekstrabonus i tillegg til den forbedrende sædkvaliteten har også menn som sover nakne mindre risiko for å utvikle soppinfeksjon i underlivet.

En annen helsefordel ved det å sove naken, være avkjølt og sove i et svalt soverom er at det øker forbrenningen. Tidligere i år viste en studie, publisert i tidsskriftet Diabetes, at det å sove naken gjør det lettere for kroppen å regulere temperaturen, og det blir nattesøvnen bedre av. At soveroms temperatur bør være lavere enn 20 grader, anbefales også her hjemme, blant andre av Norges Astma- og Allergiforbund.

Hvis man opplever at det er helt uaktuelt for å sove naken så bør man skaffe seg en lang nattkjole, eller sove i en løs boxersshorts eller pyjamasbukse, i stedet for en stram underbukse. Av samme grunn som nevnt over kan man med fordel droppe underbukse når man har mulighet. Hvis man har for vane å hoppe i joggebuxen eller pyjamasbuksen når man kommer hjem, så dropp truse under.

Det er ikke alltid aktuelt å droppe trusen. Så hvis ikke truseløs er aktuelt, bør man helst gå for bomullsunderbukser. Bomull puster bedre enn syntetiske stoffer, som lett lager et klamt og fuktig miljø, noe bakterier og underlivssopp foretrekker.

Vær også klar over at man ikke bør vaske seg overdrevent mye nedentil. Det gjør mer skade enn gavn, særlig hvis man bruker såpe. Selv intimsåpe er strengt tatt unødvendig. Å skylle med varmt vann, eller vaske med en fuktig vaskeklut er det beste.

Til slutt så gir det å sove naken, både enkelt menneske og paret, en god følelse. Noe som igjen kan få oss til å føle oss mer sexy.

God helg Telemark.