

WASPADA ONLINE



Kulit yang cantik, cerah, dan awet muda, ternyata tak cuma bisa didapatkan melalui aneka perawatan yang mahal. dr David Weeks, seorang psikolog klinis di Inggris, mengungkapkan bahwa seks secara rutin bisa membuat Anda terlihat lebih muda.

Studi terbaru yang dilakukan mantan kepala psikolog di Royal Edinburgh Hospital ini mengungkapkan bahwa dengan kehidupan seks yang aktif, laki-laki dan perempuan matang bisa terlihat lebih muda antara 5-7 tahun. Bagaimana cara seks meremajakan kulit?

1. Produksi molekul "antiaging" meningkat

"Ketika sedang berhubungan seks, Anda akan mengeluarkan molekul antiperadangan seperti oksitosin dan beta endorfin," kata dermatolog, dr Amy Wechsler.

Sebenarnya tanpa aktivitas seks, molekul ini akan tetap diproduksi. Namun seiring berjalannya usia, kemampuan kulit untuk melakukan perbaikan ini terus menurun. Salah satu jalan untuk mempercepat produksi molekul ini adalah dengan seks. Selain seks, aktivitas lain yang membantu melepaskan hormon oksitosin adalah melahirkan.

2. Kulit jadi lebih bersinar

Konsultan seks, Amy Levine, mengungkapkan bahwa hubungan seksual akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah stagnansi, memungkinkan kita merasa lebih hidup, dan membantu mengeluarkan keringat serta racun dari pori-pori tubuh.

"Semua proses dan aktivitas selama seks ini diterjemahkan dalam ekspresi wajah (selama seks). Akhirnya ini akan memberikan pancaran cahaya ke kulit pascahubungan seks, dan mungkin juga akan membantu menangkal keriput," kata Levine.

Jangan juga sepelekan keringat yang keluar saat sedang bercinta. dr Wechsler mengungkapkan bahwa dengan berkeringat kulit akan jadi lebih bercahaya karena adanya peningkatan sirkulasi darah. Peningkatan sirkulasi inilah yang membuat kulit jadi berubah memerah segar.

3. Mencegah kulit kering

Selain merangsang produksi oksitosin, bercinta secara rutin bisa meningkatkan kadar estrogen dalam tubuh. Estrogen akan mencegah kekeringan dan meningkatkan elastisitas kulit. Apalagi jika didukung dengan penggunaan pelembab harian yang tepat.

4. Menghilangkan jerawat

Orang yang memiliki seks yang terjadwal biasanya memiliki ritme tidur yang lebih baik. Dan Anda pasti tahu kalau istirahat malam yang baik bisa membantu merawat kulit, dan menghindari terbentuknya jerawat.

"Jerawat terjadi ketika orang sedang stres atau kurang tidur. Ketika produksi molekul antiperadangan terbentuk setelah berhubungan, hal ini juga akan membantu mengobati jerawat," kata dr Wechsler.

dr Wechsler merekomendasikan untuk berhubungan antara 2-3 kali seminggu agar terlihat awet muda. Namun seksolog, dr Jill McDevitt, mengungkapkan bahwa sebaiknya orang boleh bercinta sesering dan sebanyak mereka suka.

"Namun, bukan hanya karena ingin membuat Anda lebih muda, melainkan juga alasan lain yang lebih personal," ungkapnya.

(dat06/kompas)