ศุกร์กับเซ็กส์ : โ เซ็กส์เซอร์ไซส์โ ได้ผลจริงหรือ? : โดย...รัชดา ธราภาค มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)

**   เพศสัมพันธ์ ถือเป็นการออกกำลังกายหรือไม่?**

**   **งานวิจัยในยุค 1960 ตอบว่า โ ใช่โ เพราะจากการตรวจเช็คการทำงานของร่างกาย พบว่า
การมีเซ็กส์มีผลให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น จังหวะการหายใจถี่ขึ้น รวมทั้งความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้น ผลการวิจัยดังกล่าวทำให้สื่อพากันผลิตบทความ
ที่ชี้ถึงคุณประโยชน์ของการมีเซ็กส์ เช่น การนำเสนอจำนวนแคลอรีที่ถูกเผาผลาญจากการมีเซ็กส์ในแต่ละท่วงท่า ในทำนองว่า มีเซ็กส์ช่วยลดความอ้วนได้ด้วย

**   **ผ่านไปเกินครึ่งศตวรรษ คำถามเดียวกันถูกหยิบยกขึ้นมาอีกครั้ง
โดยนักวิจัยรุ่นใหม่ตอบโจทย์เรื่องว่าการมีเซ็กส์เท่ากับเป็นการออกกำลังกายจริงหรือไม่ ว่าเป็นได้ทั้ง โ ใช่โ และ โ ไม่ใช่โ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับนิยามคำว่า
โ การออกกำลังกายโ เป็นสำคัญ

**   **เพราะถ้าคิดแค่ว่า การทำกิจกรรมทางกายใดๆ ที่ส่งผลให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่หอบ หน้าแดงเหงื่อตก ถือเป็นการออกกำลังกาย การมีเซ็กส์ก็อยู่ในหมวดการออกกำลังกาย

**   **แต่ถ้าการออกกำลังกาย ถูกใช้ในความหมายของการเสริมสร้างสมรรถนะของร่างกายในระยะยาว
การมีเซ็กส์นับว่าห่างไกลจากนิยามนี้อยู่พอสมควร เพราะถ้าเปรียบเทียบการใช้ร่างกายในการมีเซ็กส์กับออกกำลังกายประเภทต่างๆ การมีเซ็กส์ในช่วงเวลาสั้นๆ
ใช้กล้ามเนื้อแค่บางส่วน และขาดความสม่ำเสมอ ย่อมไม่เพียงพอที่จะเสริมสร้างการทำงานให้กับระบบต่างๆ ในร่างกาย ทั้งระบบหายใจ ระบบการไหลเวียนโลหิต
โดยเฉพาะความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อ ซึ่งถือเป็นอีกองค์ประกอบสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่ต้องพูดถึง โ การช่วยตัวเองโ
ที่ถ้าเทียบแล้วเท่ากับกิจกรรมทางกายเบาๆ อย่างเดินช้าๆ แค่นั้น

**   **งานวิจัยยังไม่ได้สำรวจและวิเคราะห์ถึงความแตกต่างของคนแต่ละคู่ในการใช้ร่างกายขณะมีเซ็กส์ เพราะแต่ละคู่เมื่อมีเซ็กส์
มักมีการใช้ร่างกายไม่เท่ากัน การที่คนหนึ่งแอ็กทีฟ ขณะที่อีกคนเคลื่อนไหวร่างกายไม่มาก ระดับการเผาผลาญพลังงานยิ่งแตกต่างกันเข้าไปใหญ่

**   **นักวิจัยชี้ให้เห็นว่า แทนที่จะหวังให้การมีเซ็กส์สร้างคุณประโยชน์ต่อร่างกาย มองในทางกลับกัน การออกกำลังกาย
ช่วยเสริมการมีเซ็กส์ได้มากกว่าหลายเท่า เช่น ผู้หญิงที่มีอาการปวดท้องน้อยในช่วงก่อนมีประจำเดือน การออกกำลังกายที่มีการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกราน
จะช่วยให้อาการปวดในแต่ละเดือนลดลงได้ และยังช่วยให้สามารถควบคุมกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวได้ดียิ่งขึ้น และเพิ่มความรู้สึกขณะมีเซ็กส์ได้ดีขึ้นด้วย ส่วนคุณผู้ชาย
การออกกำลังกายที่ช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณฝีเย็บแข็งแรง จะช่วยลดปัญหาการหลั่งเร็วได้อย่างเห็นผล

**   **มีคำถามต่อไปอีกว่า แล้วเซ็กส์มีผลต่อการออกกำลังกายหรือไม่ อย่างไร
เพราะนักกีฬามักถูกห้ามมีเซ็กส์ในช่วงการฝึกซ้อมก่อนลงแข่งขัน นักวิจัยพบว่า เอาเข้าจริงแล้ว การมีเซ็กส์ไม่กระทบต่อสมรรถนะด้านการกีฬา แต่ถ้ามีเซ็กส์ก่อนลงแข่ง
1-2 ชั่วโมง ร่างกายอาจฟื้นตัวไม่ทัน และไม่เต็มร้อยสำหรับการแข่งขัน

**   **กลับไปประเด็นที่ว่า การมีเซ็กส์ถือเป็นการออกกำลังกายหรือไม่
สรุปว่าน่าจะเป็นแค่กิจกรรมทางกายที่เผาผลาญพลังงานได้ดีกว่านอนนิ่งๆ
แต่ไม่สามารถทดแทนการออกกำลังกายที่จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้ความแข็งแรงและต้านทานโรคภัยได้อย่างแน่นอน
ขอบคุณข่าวจาก คม ชัด ลึก