Forbrænd kalorier med sex

Januar er for mange lig med slankekure og masser af motion med nytårsforsæt om, at man gerne vil tabe sig og komme i bedre form. I den anledning har Nordens største erotiske webshop, Sinful, undersøgt, hvor mange kalorier man kan forbrænde under sex. Undersøgelsen er mundet ud i Sinfuls Kalorieberegner, der giver danskerne mulighed for at finde ud af, hvor mange kalorier man forbrænder, når der dyrkes lagengymnastik derhjemme.

**Sex er sundt - rigtig sundt**

Dyrker man sex, hvor orgasme er målet, har man mulighed for at frigive forskellige stoffer som oxytocin og dopamin i hjernen. Disse stoffer er med til at give os en følelse af lykke, nydelse og samhørighed med vores partner og er gode for vores mentale sundhed. At få frigivet disse stoffer er altså sundt for os, men som Sinfuls Kalorieberegner afslører, er det at dyrke sex ikke noget, der kun er sundt for vores sind. Det er også sundt for vores kroppe:

*“Sex er en supergod måde til at få forbrændt nogle af de ekstra kalorier, man har indtaget henover julen. Folk kan dyrke det intime nærvær og samtidig se det som en ekstra mulighed for både at komme tættere på hinanden og dyrke en sjov form for motion,*” udtaler Co-Founder af Sinful, Mathilde Mackowski.

Sex er altså en nem måde, hvorpå man kan forbrænde kalorier sammen med ens partner. I Sinfuls Kalorieberegner er det muligt at gå ind og måle, hvor mange kalorier en selv og ens partner har forbrændt i en given stilling. Så snart man har plottet køn, vægt, stilling og antal minutter ind i Kalorieberegneren, vil man blive ledt til en resultatside, der fortæller, hvor mange kalorier man hver især har forbrændt. Som noget ekstra kan man på resultatsiden finde oplysninger om, hvor mange kalorier man har forbrændt i forhold til bestemte fødevarer eller andre typer af motion.

**Så meget forbrænder den gennemsnitlige dansker ved sex**

Tager man eksempelvis udgangspunkt i en kvinde på 70 kg og en mand på 84 kg, forbrænder de henholdsvis 164 kalorier og 226 kalorier ved at dyrke sex i missionærstilling i 30 minutter. Det svarer til, at han løber en tur på 20 minutter, og at hun dyrker 45 minutters yoga.

Vil du selv prøve Sinfuls Kalorieberegner, kan du finde den [her](https://kalorieberegner.sinful.dk/).

**Om Sinful**

Sinful er Nordens største erotiske webshop. Virksomheden blev stiftet i 2008 af Mathilde Mackowski og Tonny Andersen og tæller i dag over 80 medarbejdere. Sinful har foruden prisen som ‘Bedste eksport-case’ 2018 også modtaget E-handelsprisen ‘Årets E-ner’ i 2017 og fire Gazellepriser i 2015, 2016, 2017 og 2018.