12.5 Tangodansen: minder stress, meer zin in seks

De in september 2009 door de Unesco tot werelderfgoed verklaarde Argentijnse tango veroorzaakt bij dansparen minder stress en meer zin in seks.
De Colombiaanse psychologe Cynthia Quiroga Murcia werkt aan de universiteit van Frankfurt. Voor haar proefschrift nam ze bij 22 dansparen speekselmonsters, en onderzocht de hormoonconcentratie voor en na het dansen van de tango. Daaruit bleek dat tijdens het dansen de hoeveelheid cortisol, het hormoon dat stress veroorzaakt, afneemt. De hoeveelheid testosteron neemt toe. Testosteron verhoogt de zin in seks.
Om na te gaan of deze 'tango-effecten' vooral door de muziek, de dansbewegingen of door de aanrakingen van twee lichamen worden veroorzaakt, moesten de paren ook zonder muziek, zonder elkaar aan te raken en zonder danspassen te gebruiken de tango doen.
Uit de gemeten hormoonconcentraties blijkt de tangomuziek vooral stressverlagend te zijn. De zin in seks is vooral aan aanrakingen van de partner toe te wijzen. Dus paren die deze gepassioneerde dans beoefenen, hebben minder onderlinge spanningen, terwijl de spanning tussen de lakens net weer toeneemt.

Het onderzoek bevestigt volgens de universiteit de ervaring van relatietherapeuten dat tangodansen nuttig kan zijn om vastgelopen relaties een nieuw elan te geven.

Onderzoek van de Amerikaanse Mayo-kliniek toont dat een danser evenveel calorieën verbrandt als iemand die even lang wandelt, zwemt of fietst. Een avondje dansen is dus een aangename manier om te fitnessen. Squaredansers leggen op een avond ongeveer 8 kilometer af. Schotse volksdansers bijna 20 kilometer.
(okt 2009)