

'Man en vrouw maken tijdens het vrijen ook het 'gelukshormoon' serotonine aan. De meeste mannen zitten dus beter in hun vel als ze regelmatig seks hebben met hun vrouw'

nen een belangrijke rol, oxytocine en vasopressine. Beide hebben een belangrijk effect in monogame relaties: ze verbinden man en vrouw aan elkaar en zorgen dat ze vaker seks met elkaar willen. Volgens de gynaecologen Joe McIlhaney en Freda McKissic Bush, schrijvers van het boek *Hooked*, zijn oxytocine en vasopressine van doorslaggevend belang voor een gezond seksueel leven en een stabiele relatie. Een dergelijke sterke band, waar schuwen de auteurs, kan niet verbroken worden zonder grote emotionele pijn. Overigens heeft de binding die via deze knuffelhormonen tot stand komt, niet alleen positieve effecten op lichaam en geest van beide partners, maar indirect ook op eventuele kinderen: zij merken dat hun ouders van elkaar houden, wat hun een gevoel van veiligheid geeft.

Woelmuizen

Laten we de knuffelhormonen eens van dichtbij bekijken. Oxytocine kennen veel vrouwen van hun bevalling: de stof versterkt weeën en als de bevalling niet op gang komt, krijg je het spul toegediend via een infuus. Maar oxytocine zorgt ook voor de binding tussen een moeder en haar kind en de binding tussen partners. Het hormoon komt vrij bij lichamelijk contact en dus ook tijdens seks. Vooral vrouwen maken het aan, maar het heeft zeker ook effect op mannen (zie kader). Bovendien is het betrokken bij de werking van de spieren in de geslachtsorganen en bij het orgasme van mannen en vrouwen. Vrouwen voelen door oxytocine vertrouwen in de persoon met wie ze vrijen of knuffelen. Uit onderzoek blijkt dat er bij een knuffel al na twintig seconden oxytocine vrijkomt, dus kijk uit wie je een *big hug* geeft! Overigens stimuleert deze stof volgens hersenonderzoeker Dick Swaab niet alleen de band tussen partners, maar ook agressie ten opzichte van buitenstaanders – "Dus helemaal ongevaarlijk is dat spul zeker

niet", schrijft hij in *Wij zijn ons brein*. De mannelijke variant, vasopressine, speelt onder andere een grote rol bij het reguleren van lichaamsfuncties, sociaal gedrag, de binding tussen vader en kind en bij monogamie. Dat laatste is ook bij dieren aangetoond. Uit onderzoek blijkt dat de productie van vasopressine bij monogame diersoorten veel hoger is dan bij andere dieren. Graslandwoelmuizen – een nogal overspelig muizentiepje – bleven in een experiment trouw aan één partner nadat hun gehalte aan vasopressine werd verhoogd.

Gelukshormoon

Even terug naar seks. Man en vrouw maken tijdens het vrijen ook het 'gelukshormoon' serotonine aan en de morfineachtige stof endorfine. Dat laatste stofje ken je vast wel uit de sportwereld: veel geëfende hardlopers voelen zich heerlijk als ze een tijd hebben gelopen, mede dankzij deze stof die het lichaam zelf aanmaakt. Endorfinen werken angstdempend, pijnstillend en rustgevend. Ze komen in grote hoeveelheden vrij bij een orgasme (dus als je geen zin hebt in een marathon...). Een andere stof die vrijkomt is het hormoon DHEA, dat de productie van alle andere hormonen mogelijk maakt. Het is bewezen dat DHEA bovendien een positieve werking heeft op het humeur en verlichting geeft bij depressiviteit. Hoe dat precies werkt, is niet bekend, maar de stof dankt er wel zijn bijnaam 'antistresshormoon' aan.

Minder ziekten

Bij veel mannen neemt seks een (nog) belangrijker plaats in dan bij vrouwen. De eerder genoemde relatietherapeut Kevin Leman meent: "Wij mannen hebben een zodanige chemische samenstelling dat seks voor de meesten van ons een dringende behoefte is." Martin Gray noemt in zijn boek *Venus is hot en Mars is cool* het hormoon testosteron als belangrijk-

ste hormoon dat bij mannen (niet bij vrouwen) stress laat afnemen. Hij schrijft: "Stellen die regelmatig seks hebben leven langer en hebben minder last van ziekten. Veel seks verhoogt de productie van feelgoodhormonen, dus testosteron voor mannen en oxytocine voor vrouwen." De productie van deze hormonen wordt nog groter als seks gecombineerd wordt met gevoelens van liefde en genegenheid. Volgens Gray wakkert louter het vooruitzicht op seks de productie van stressverlagende hormonen bij een man al aan. De meeste mannen zitten dus beter in hun vel als ze regelmatig seks hebben met hun vrouw, mede dankzij het hormonencocktail dat zij daarbij aanmaken.

Eén wezen

Al deze processen helpen je als man en vrouw om steeds meer aan elkaar verbonden te raken – en dat is eigenlijk precies wat de Bijbel beschrijft. In hun boek *Intiem* halen Linda Dillow en Lorraine Pintus in dit verband de tekst uit Genesis 2:24 aan: *Daarom zal een man zijn vader en zijn moeder verlaten en zijn vrouw aanhangen, en zij zullen tot één vlees zijn*. "Is dat geen ongelooflijke gedachte?" schrijven de auteurs. "Twee afzonderlijke wezens raken zo met elkaar verbonden, zo aan elkaar gehecht, zo verweven in lichaam, ziel en geest, dat God hen als één wezen ziet in plaats van twee." Over bindingshormonen gesproken!