

Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 18.04.15

Av Beate Alstad

VÅRYR

Vi her i nord blir like glad hver gang snøen har smeltet, når det blir varmere i lufta og dagene varer lengre. Våren er her, og med seg bringer den gode kriblinger i både kropp og sjel. For det er noe helt spesielt med våren. Det er selve potensen med all sin spenning, glede og forventninger. Og i tiden vi nå går inn i er det mange som kjenner på en følelse av våryrhet.

Våren kommer med bedre humør, mer energi og økt sexlyst. Men disse «følelsene» er mest biologi, og forklaringen ligger hos en gjeng hormoner. Vi kan altså skylde på hormoner for mange av kroppens mekanismer. Og mye av det vi «føler» kommer av at diverse hormoner påvirker hjernen vår.

Når dagene blir lengre og lysere, blir hormonproduksjonen i kroppen vår påvirket. Noe som igjen kommer til uttrykk i hvordan vi tenker, føler og oppfører oss. Hormonnivået i melatonin synker samtidig som nivået i serotonin øker betraktelig. Dette gjør at vi blant annet føler at vi får mer energi og overskudd enn vi kanskje hadde i løpet av de mørke vinter-månedene. Jo tidligere lyst det blir om morgenen, jo mindre melatonin produserer kroppen vår. Noe som gjør oss mindre trøtte og mer opplagte. Det motsatte skjer med "lykke hormonet" serotonin som om våren blir naturlig høyt på grunn av mer tilgang på sollys. Serotonin er viktig for regulering av kroppstemperatur, humør, søvn, seksualitet og appetitt.

Andre stoffer og hormoner som endorfiner, testosteron og oksytocin er også i sving om våren og bidrar til en følelse av våryrhet. Oksytocin, også kalt «kjærlighetshormonet», er et hormon som gir følelsen av velvære. Det skilles blant annet ut ved berøring, både hos den som berører og den som blir berørt. Endorfiner er også knyttet til forelskelsesfølelsen. Hormonet utløses i små doser ved inntak av sjokolade, og i større doser ved forelskelse eller ved seksuell tilfredsstillelse.

Når sollyset kommer så øker testosteronnivået, og det gjør at vi blir litt mer yre. Dette henger igjen sammen med følelsen av å være forelsket og utskillelse av dopamin som stimulerer lystsenteret i hjernen.

Så når gradestokken kryper oppover og gatene fylles av lett-kledde mennesker, kan man være sikker på at den magiske vårfølelsen dukker opp i kroppen.

Derfor vil mange nå merke at sexlysten øker betraktelig på denne tiden av året, og følelser som var ikke-eksisterende for noen måneder siden står nå i fyr og flamme.

Men når det gjelder økt sexlyst som en del av våryrheten, så forekommer det mest hos kvinner. Kvinner følger lyset når det gjelder seksuell interesse og har mest lyst i april/mai,

mens menn ikke når toppen før i august. Imidlertid når både kvinner og menn bunnpunktet samtidig, i desember. Hva som er årsaken til forskjellen mellom kjønnene er ikke kjent.

Hormoner eller ikke, kos deg med lyset, varmen og livet som mottoet til den svenske filmkomedien fra 1975 ; "Slipp fangene fri - det er vår"!

God helg Telemark.