

W

Wat de neurowetenschap
je kan leren over de liefde...

AANRAKING DOET IETS MET JE BREIN



Seksueel actieve jongeren hebben drie keer zoveel kans op depressiviteit dan jongeren die dat niet zijn. Dat schrijven de auteurs van Hooked, waarover het in het eerste deel van deze serie ging. **Bij de meisjes die seksueel actief waren, komt suïcidaal gedrag drie keer vaker voor dan bij meisjes die nog maagd zijn.** Bij de seksueel actieve jongens is die kans zeven keer groter! Opmerkelijke resultaten, maar... wat doe je ermee?

Dopamine geeft je een goed gevoel als je iets opwindends doet. Het speelt een belangrijke rol bij het waarnemen, als je ergens gemotiveerd voor wilt raken en bij beloning, maar ook bij verslaving. Seksuele activiteit is één van de belangrijkste opwekkers van een dopamine-beloning. Het geeft je het verlangen om plezierige of opwindende dingen te herhalen en daardoor heeft het veel invloed op het menselijk gedrag. Maar belangrijk is om te weten dat dopamine een onwillekeurige respons geeft; dat is iets wat je niet in de hand hebt. Dopamine maakt geen onderscheid tussen goed en kwaad, schadelijk of onschadelijk. Het belooft alle soorten van gedrag zonder onderscheid. Dopaminewaarden bereiken hun top in de tienerjaren, waarbij ze daarna, pas in de adolescentie, een belangrijke rol spelen in het (kunnen) maken van volwassen beslissingen.

GEZOND SEKSUEEL LEVEN

Een andere buitengewoon interessante doorbraak is de ontdekking van de werking van de neurochemicaliën oxytocine en vasopressine. Oxytocine is een bij vrouwen voorkomende chemische stof, terwijl vasopressine de bij mannen werkzame tegenhanger is. Samen worden ze het 'monogame molecuul' genoemd. Oxytocine en vasopressine zijn van doorslaggevend belang voor

een gezond seksueel leven. Daarmee wordt bedoeld: een relatie die stabiel is en waar de partners voor de rest van hun leven een hoge graad van bevrediging en welbevinden ervaren. Dit heeft namelijk z'n effect op alle aspecten van het leven, waaronder de lichamelijke en de geestelijke gezondheid, maar ook financiën en andere materiële zaken, zowel voor de partners, als voor hun nageslacht. Vanuit deze sociaal-emotioneel gezonde en stabiele thuissituatie krijgen de kinderen ook de meest optimale kansen geboden voor hun staan in de wereld.

BINDING IS ECHT!

Het was al langer bekend dat oxytocine zorgt voor een band ('bonding', zoals de Engelsen zeggen) tussen moeder en kind. Maar nu is ook gebleken dat deze neurochemische stof zorgt voor binding van de vrouw naar de man. Daarnaast is gebleken dat de (ver)bindingskracht veel sterker is dan voorheen werd aangeno-

men. Als gevolg daarvan heeft het een breder scala van gevolgen. Deze kunnen bij bepaald gedrag schadelijk zijn voor de relatie. Wat de onderzoekers nu hebben geconstateerd is dat het verlangen om een bepaalde relatie aan te gaan niet alleen een emotioneel gevoel is. Binding is echt! Net als de 'hechtkracht' van lijm is het een krachtige verbinding die niet ongedaan kan worden gemaakt zonder grote emotionele en zelfs lichamelijke(!) pijn. De binding is zo sterk dat, zelfs nadat een serieuze romantische ontmoeting wordt verbroken, hersenscans op de gebieden waar de fysieke pijngebieden zich bevinden dit al laten zien. Echte chemische stoffen verbinden zich met echte hersencellen tot nieuwe, blijvende, fysieke (lichamelijke) verbindingen, waardoor twee mensen op een unieke manier, ook in hun 'mind', met elkaar worden verbonden.

KNUFFELN DOET IETS

Onderzoek door Louann Brizendine, een neuropsychiater aan de Universiteit van Californië, geeft overtuigend aan hoe snel de binding plaatsvindt. Maar zij ontdekte ook – en dit was nieuw – dat oxytocine bij vrouwen voor een gevoel van vertrouwen zorgt in de persoon waarmee zij

**OXYTOCINE ZORGT
VOOR 'HECHTKRACHT'
IN DE RELATIE EN
PAST DE HERSENEN
DAADWERKELIJK AAN**

OPMERKELIJK CITAAT

Mr. Mark Teurlings, als advocaat van Teurlings & Ellens gespecialiseerd in scheidingen, zegt op zaterdag 24 april in De Telegraaf iets opmerkelijks. Nadat hij de aanzienlijke toename van echtscheidingen in het eerste kwartaal van 2010 op circa twintig procent heeft geschat, zegt hij: „Het aantal scheidingen

neemt al jaren toe, mede ook door het feit dat mensen vaker vreemdgaan en de opmars van internet. Daardoor duiken oude geliefden opeens weer op, met verstrekkende gevolgen.”

Plaats dit eens in de context van het onderzoek waarover de auteurs van *Hooked* schrijven...

lichamelijk contact heeft. Dit vertrouwen is uiteraard van vitaal belang voor een gezonde relatie, maar een uiterst belangrijke vraag is wel met wie je deze relatie wilt! In een experiment waarbij omarmd en geknuffeld werd bleek dat er na zo'n twintig seconden al oxytocine in de hersenen wordt afgegeven, dat de binding tussen de knuffelaars al is vastgelegd en de 'vertrouwens-circuits' van de hersenen al zijn geactiveerd.

De schrijvers van *Hooked* waarschuwen dan ook dat vrouwen zich niet zomaar door iemand moeten laten knuffelen, tenzij ze van plan zijn om diegene te vertrouwen. Aanraken, staren, positieve emotionele interactie, kussen en een orgasme stimuleren ook de afgifte van oxytocine. Daar komt bij dat men in dit verband heeft ontdekt dat (net als dopamine) ook oxytocine waardenutraal is en een onwillekeurig proces activeert

WISSELEND SEKSUEEL CONTACT WORDT DOOR HET BREIN SNEL ALS NORMAAL GEZIEN

dat niet kan onderscheiden tussen een zogenaamde one night stand (kortstondig, eenmalig seksueel contact) en een partner voor het leven. De wetenschappers waarschuwen dat het brein van de vrouw haar zo kan misleiden en verblinden dat zij in een ongezonde relatie kan zitten, terwijl ze denkt dat het een goede relatie is vanwege het fysieke contact en de oxytocine-respons die daardoor wordt opgewekt.

Vasopressine, de mannelijke tegenhanger van oxytocine, speelt een rol bij veel licha-

melijke functies, zoals bloeddrukregulatie en – door z'n invloed op de nierfunctie – bij de vochtregulatie in het lichaam. In relaties zorgt vasopressine voor de seksuele binding met een partner, maar ook voor de binding tussen vader en kind. Als een man en een vrouw een sterke emotionele band hebben, blijkt dat de kinderen een grotere kans hebben dat ze door hun beide natuurlijke ouders worden opgevoed (dit komt onder andere door de nu aangetoonde neurofysieke band die ouders met hun kinderen hebben).

PLAKBAND MOET PLAKKEN

Net als dopamine en oxytocine heeft vasopressine een enorme invloed op het menselijk gedrag. Velen zijn zich daar niet van bewust. Mannen zouden zich bijvoorbeeld af kunnen vragen waarom ze teruggaan naar dezelfde vrouw die hen zo beroerd behandelt. Ze zouden zich ook kunnen afvragen waarom ze zich heel diep vanbinnen niet in staat voelen tot echte overgave (binding) aan een vrouw nadat ze sekspartner op sekspartner hebben gehad. Helaas weten ze gewoonweg niet dat hun hersenen

tijdens die seksuele contacten niet alleen overstromd zijn met dopamine – wat een geweldig gevoel geeft – maar ook met vasopressine. En vasopressine schept een band met elke vrouw waarmee ze seks hebben. Zo riskeren deze mannen het om de ontwikkeling te beschadigen van een gezonde, aangeboren mogelijkheid om een langdurende emotionele verbinding met een vrouw aan te gaan, die het gevolg is van seks met dezelfde persoon. Dit heeft te maken met de eerder ontdekte kneedbaarheid van het brein. Omdat het brein zo kneedbaar is, wordt het wisselende seksuele gedrag als normaal beschouwd. De kracht van de relatieband is eraf als deze mannen een langdurige relatie willen aangaan. Vergelijk het maar met plakband. Dat moet kleven. Als je na verschillende seksuele contacten niet meer in staat bent tot binding in een relatie, kun je dat zien als plakband dat z'n kleefkracht heeft verloren nadat het verschillende keren is vast- en losgemaakt. ▶

▶ Volgende keer het laatste deel in deze serie: *verliefdheid, liefde en lust*

HECHTING IN DE BIJBEL

‘Daarom zal een mens vader en moeder verlaten en zal zijn vrouw aanhangen en die twee zullen tot één vlees zijn; also dat ze niet meer twee zijn, maar één vlees. Hetgeen dan God samengevoegd heeft, scheidt de mens niet.’

Mattheüs 19 vers 5 en 6