

Forelskelse: Faglig forklaring til forelskelse

HÅVARD

Stykket "Starry night" av Øyvind Torvud passer perfekt her til emnet forelskelse og alle de merkelige tingene som skjer i kroppen! Jeg ser at dere har knyttet pubertetsundervisningen til forelskelse. Er det nødvendigvis en sammenheng mellom pubertet og forelskelse?

BIRTHE

Nei, det trenger ikke være det, men hormonene er sentrale både i forelskelse og pubertet, derfor har vi fokus på hvordan hormonene virker på kroppen når vi er forelsket og i puberteten. Og mange får sin første forelskelse i puberteten.

HÅVARD

Hva er det som skjer i kroppen når vi er forelsket da?

BIRTHE

Typiske kjennetegn på forelskelse er hjertebank, kribling i magen, varme kinn, intens lykkefølelse og konsentrasjonsvansker. Disse endringene i kroppen kommer på grunn av disse bitte små hormonene. Hormon betyr å vekke. Hormonene får noe til å skje. Når vi er forelsket får vi store mengder av de hormonene som kalles lykkehormoner i kroppen. Det er kanskje spesielt hormonet dopamin som kalles et lykkehormon.

HÅVARD

Og dopamin gjør oss ganske fjerne?

BIRTHE

Kort sagt: Ja! Jo mer forelsket vi er, jo mer dopamin har vi i kroppen. I hjernen har vi et senter som aktiverer urinstinktene våre. Dopamin blir skilt ut som en del av belønningssystemet vårt. Når vi produserer mye dopamin, får vi et rush og får lyst på mer. Det kan være at dopamin har vært viktig i menneskets utvikling. Urmennekene som måtte gå langt fra hjemmene sine på jakt og gå over fjell og vidde for å komme hjem til sin kjæreste var kanskje

dopamin viktig som motivasjon. Forelskeseslykken var belønningen og de fikk formert seg.

#### HÅVARD

Men hvorfor er mennesket stort sett monogame hvis dopamin får oss til hige etter mer forelskelse og nye rush?

#### BIRTHE

Det er et annet hormon som er med på å sørge for å vi binder oss. Hormonet oxytocin. Hormonet skilles også ut når en mor ammer barnet sitt. Dette hormonet utløses ved kosing. Noen kaller det kjærlighetshormonet.

#### HÅVARD

Hormoner er fascinerende greier! Det virker komplisert. Vet vi egentlig alt om hvordan hormoner virker på kroppen?

#### BIRTHE

Hormonene ble oppdaget for over 100 år siden, men er det mye forskerne enda ikke vet om hvordan hormonene kan påvirke kroppene våre. Mye av det er fremdeles et mysterium for oss.

Vi vet at hormonene når alle celler i kroppen gjennom blodsystemet, men virker ikke på alle celler. Et hormon virker bare på celler med spesifikke reseptorer som kan binde hormonet til seg. Hormonet fører til en endring av hvordan cellen oppfører seg, men hormonet virker ikke like kraftig eller på samme måte i alle celletyper.

#### HÅVARD

Jeg har hørt om noe forskning om øyekontakt. Hvis du stirrer noen i øynene i 10 minutter er det stor sjanse for at du liker det mennesket. Kanskje det er stor sjanse for at en blir forelsket også?

#### BIRTHE

Sier du det?! Det er ikke lett å stirre så lenge på noen, men kanskje verd å prøve?