

## **Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 20.10.18**

**Av Beate Alstad**

### **Huden vår er en lidenskapelig forfører!**

Huden er faktisk vårt forbindelsesledd til omverden. Den er ca to kvadratmeter og omslutter alt vi bærer i oss. Den er som en antenne som sender og mottar, og som forer sansene våre med inntrykk. Den er objekt for begjær, en fascinerende beholder som inneholder livet vårt samtidig som den er en gigantisk grensevakt for bakterier, sopp, virus og parasitter. Den er ikke mindre enn et underverk!

Huden spiller også en meget viktig rolle for alt som har med sex å gjøre, for sex og hud hører uatskillelig sammen. Det er ikke bare genitaliene våre, men mange andre soner på huden som formidler opphisselse til nervesystemet. Så hver gang man blir berørt, befølt og tatt på registrerer og bearbeider huden dette med sine følsomme sensorer. Hudens erogene soner ble systematisk undersøkt først i 2012, og da ble det fastslått at de var stort sett likt lokalisert hos alle kjønn. Det ble også sagt at kvinner opplever erotisk berøring litt mer intenst enn menn. De mest populære erogene sonene utenom genitaliene er på innsiden av lårene, i nakken, ørene, baken og brystvortene.

En orgasme berører grenseområdet mellom lyst og smerte, og det kommer av at smerte- og lyst sentrene ligger tett inntil hverandre i hjernen. Ytre sanseintrykk blir bearbeidet av begge hjerneområdene. Huden speiler alle våre kroppslige tilstander og røper jammen også litt om seksuallivet vårt. Når eksempelvis en mann snakker med en kvinne han finner tiltrekkende så stiger testosteronnivået i spyttet hans umiddelbart.

Når vi er seksuelt opphisset er det som det settes i gang et hormonfyrverkeri i kroppen, som ikke bare er helsefremmende og gjør oss lykkelig, men som også gjør huden fin. Med en stor dose av seksualhormonene i kroppen blir vi også tiltrekkende for andre. Kvinner virker spesielt forførende på menn rundt eggøsningen, og når man er i et nytt forhold og har regelmessig sex kan man plutselig bli omsvermet av andre fordi de kjenner løfterike og sensuelle dufter.

Sex og hudkontakt utløser utskillelsen av oxytocin i hjernen. Det fantastiske hormonet stimulerer den seksuelle interessen, demper angst, lindrer smerte, beroliger og styrker sosiale bindinger. Hormoncocktailen av dopamin, endorfin, serotonin, prolaktin og vasopressin får oss til å føle oss lykkelige, avslappet, harmonisk og fullbyrdet. Med stigende seksuell opphisselse øker adrenalinet, skjerper sansene og gjør oss våkne. Økt østrogennivå under sex hos kvinner motvirker kviser, gjør håret kraftigere og sørger for glattere hud. Hos gutta stimulerer testosteron på sin side den mannlige muskulaturen, skjeggveksten, men også tap av hodehår. Noe som gjør at unge menn ofte mister et par ekstra hårstrå straks de har fått sin første ordentlige kjæreste. Sex er en helsebringende lidenskap som minsker risikoen for flere sykdommer som blant annet depresjon, hjerteinfarkt og beinskjørhet. Sex former kroppen og gjør kvinner mer kvinneligere og menn mer mannligere.

Det er følelser, stemning, fantasier, lidenskap, biokjemiske kriterier som hvordan man lukter, hvilken «hormoncocktail» man tenner på som bringer mennesker sammen eller holder dem fra hverandre. Genitalier, hud og hjerne er et suksessrikt trekløver for vellykket sex!