**S E K S , D R U G S & R O C K ’N R O L L**

**NiBi – conferentie VMBO 2018**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Plaats :** | **Hormoon / neurotransmitter :** | **Functie / effect :** |
| Amygdala | n.v.t. | ■ schakelt angst uit |
| Bijnieren | adrenaline | ■ laat meer bloed door de huid stromen  ■ veroorzaakt een stijging van het hartritme  ■ slagaders van bekkenbodemspieren worden wijder |
| Hippocampus en Amygdala | n.v.t. | ■ slaat emotionele herinneringen op  ■ laat zenuwcellen aangroeien (goed voor het geheugen) |
| Hypofyse | prolactine | ■ onderdrukt de eisprong  ■ veroorzaakt meer zorgzaam gedrag, rust, afname stress, slaap (bij mannen sterker na seks)  ■ veroorzaakt na tijdje minder zin in seks (bij mannen is dit sterker aanwezig) |
| Hypofyse | endorfine | ■ geeft gevoel van geluk  ■ onderdrukt pijn (bekend van ‘runners high’ bij duursporten, ‘thrill-seeking’ bij bungeejumpen, eten van suiker, vet en chocolade) |
| Hypothalamus | antidiuretisch hormoon | ■ zorgt ervoor dat de blaas op slot gaat; zo is de drang om te plassen na seks niet meteen zo groot |
| Hypothalamus | n.v.t. | ■ stuurt de hypofyse aan  ■ veroorzaakt een stijging van de lichaamstemperatuur |
| Hypothalamus | oxytocine (knuffelhormoon) | ■ heeft een pijnstillende werking  ■ maakt zenuwbanen extra gevoelig  ■ komt vrij bij aanraking  ■ na orgasme is er een nog sterker gevoel van verbondenheid (bij vrouwen meer aanwezig dan bij mannen) |
| Hypothalamus | dopamine | ■ gelukzaligmakend gevoel geven  ■ beloningssysteem voor de nucleus accumbens  (verlangen en verslaving alle vormen; gaming, drugs, seks) |
| Ovaria | oestrogenen | ■ het zou goed zijn voor huid en haar (wordt nog onderzocht) |
| Pijnappelklier (Epifyse) | melatonine | ■ bevordert de slaap |
| Testes | testosteron | ■ verstevigt botten en spieren (vrouwen die sporten maken meer testosteron en hebben meer zin in seks) |
| Ventraal tegmentaal deel | n.v.t. | ■ is een onderdeel van beloningssysteem |
| Ventrale striatum | n.v.t. | ■ veroorzaakt seksuele opwinding |
| Verschillend | combi van hormonen | ■ veroorzaakt de bekende seksblos; roodheid ( vlekken) in gezicht en hals  ■ kan tintelingen veroorzaken  ■ kan vergroting van de pupillen veroorzaken |

**Leuke weetjes:**

* Bij een half uur goede seks verbruikt iemand ca. 150 calorieën / 630 kiloJoule. (Net iets minder dan de energiewaarde van een hamburger.)
* Met regelmatige seks wordt het afweersysteem versterkt.
* Wanneer ‘liefde blind maakt’ zijn delen van de amygdala minder actief. Negatieve associaties worden ‘weggestopt’.
* De clitoris bevat twee keer zoveel zenuwuiteinden dan de eikel, namelijk 8000. Dit aantal zegt echter niets over het feit dat ongeveer 40-45% van de NL vrouwen niet tot een orgasme komt.
* Raar maar waar: bij het strelen van voeten kunnen dezelfde hersencentra actief worden als tijdens het vrijen.