



Emilia Vuorisalmi: Sekaisin Lovesta  
Kustantaja: Otava, Julkaistu: 2015

”Oksitosiini sitoo yhteen

Oksitosiinin tehtävä on auttaa ihmistä luomaan sosiaalisia suhteita ja tunnistamaan erot itsemme ja läheistemme välillä. Tämä hormoni on tärkeässä asemassa, kun kiinnymme kumppaniimme. Oksitosiinia erittyy, kun ystävystyt uuden ihmisen kanssa tai vietät aikaa tutussa ystäväpiirissä. Oksitosiini auttaa vanhempia ja lapsia luomaan vahvan keskinäisen siteen. Kun tulemme hedelmälliseen ikään, oksitosiini ohjaa meidät liittymään uusiin sosiaalisiin ryhmiin, joissa meillä on paremmat mahdollisuudet löytää kumppani. Oksitosiinia vapautuu usein, kun tunne kuuluvasi tietty ryhmään: poliittiseen puolueeseen, urheilujoukkueeseen tai bändiin. Joskus oksitosiini saa meidät kiinnittymään hyvinvoinnillemme haitalliseen ihmisjoukkoon. Esimerkiksi nuorisojengeistä lähteminen voi olla nuorelle vaikeaa, koska tämän kemikaalin aiheuttama sidos on vahva.

Fyysinen kosketus lisää oksitosiinin eritystä ja sitä kautta luottamuksen syntymistä.

Synnytyksessä oksitosiinia vapautuu ennätysmäärä sekä äidin että lapsen aivoissa. Synnytyksen aikana oksitosiini saa kohdun supistelemaan. Synnytyksen jälkeen se auttaa äitiä ja lasta luomaan kestävän siteen saaden äidin maidon herumaan ja kohdun supistumaan takaisin synnytystä edeltäneeseen kokoon. Seksuaalinen kanssakäyminen ja orgasmi vapauttavat suuria määriä oksitosiinia, mikä voimistaa kumppaniin kiintymistä.

Oksitosiini voi laskea verenpainetta, rauhoittaa kehoa ja mieltä sekä alentaa stressitasoa. Onnellisessa parisuhteessa olevien korkeammat oksitosiinitasot voivat jopa nopeuttaa haavojen ja murtumien paranemista. Hieronnan ja seksin jälkeinen raukea olotila johtunee paljolti juuri oksitosiinin erittymisestä. Koska oksitosiini lisää luottamuksen tunnetta ja tekee ihmisistä anteliaampia toisiaan kohtaan, kumppanille annettu jalkahieronta voi ilahduttaa enemmän kuin lahjakortti hierojalle. Riitelevän pariskunnan olisi parempi nukkua samassa sängyssä, toisissaan kiinni kuin lähettää toinen sohvalle nukkumaan.”

”Vasopressiini on oksitosiinin ja dopamiinin ohella tärkeä hormoni pitkäkestoisen parisuhteen muodostamisessa. Miehillä vasopressiinia erittyy runsaasti orgasmin yhteydessä, ja hormoni on luultavasti tärkeässä asemassa kiintymyksen ja luottamuksen tunteen synnyssä. Vasopressiinin vaikutusta suhteen ylläpidossa on tutkittu preeriamiyyrillä. Preeriamiyyrät kykenevät muodostamaan pitkäkestoisia suhteista ihmisten tavoin. Kun myyrien vasopressiinin eritystä estettiin kokeissa, ne menettivät kiinnostuksen ja sidoksen pariinsa. Mikäli taas vasopressiinia ruiskutettiin myyriin, ne muodostivat parisuhteen lähellä olevaan vastakkaista sukupuolta olevaan myyrään tarvitsematta seksuaalista kanssakäymistä, joka normaalitilanteissa laukaisee kiintymisreaktion.”

”Prolaktiinia erittyy syödessä, yhdynnässä, ovulaatiossa, imetyksessä ja estrogeenihoidoissa. Prolaktiini mahdollistaa maidontuotannon, ja se aiheuttaa myös orgasmin jälkeisen rentoutumisen. Koholla oleva prolaktiini vaikuttaa moniin välittäjäaineisiin ja estää usein myös dopamiinitason nousua. Siksi emme yleensä kiihotu uudestaan heti orgasmin jälkeen.”