



## Lys og lyst

**Spørsmål:** Mannen min mener at vårt sexliv for ofte er «på sparebluss», som han sier. Selv er jeg stort sett fornøyd med hvordan vi har det på den fronten, men han er altså ikke det. Heldigvis får jeg noe mer lyst om våren og sommeren. Er det vanlig?

**Svar:** Mange mennesker får økt sexlyst i den lyse årstiden. Det er flere årsaker til dette. Om våren og sommeren synker ofte stressnivået, og man har mer tid til hverandre. Varme dager og kvelder inviterer også til friere seksuell utfoldelse enn man kan ha lyst til i et kaldt soverom om vinteren. Hvis man blir påvirket av det visuelle, kan den varme årstiden være høysesong for kjærlighetslivet ettersom man ofte har mindre klær på seg. Videre påvirker sollyset kroppens produksjon av en rekke signalstoffer deriblant melatonin, dopamin, serotonin, oxytocin og testosteron. Denne omleggingen av kroppens indre kjemi fører hos mange til en opplevelse av økt glede og til at man lettere finner sammen.

I følge en studie av forholdet mellom lys og seksuell lyst blant par i Tromsø, Alta og Hammerfest påvirker den lyse årstiden kvinner mer enn den gjør menn. Det skyldes kanskje at det er kvinner som føder barn, og at befruktning i løpet av sommeren kan innebære nedkomst neste vår. Mange dyrearter har parringstider som fører til at avkommet blir født om våren slik at det rekker å vokse litt innen kulda setter inn. I menneskehetens (*homo habilis*, *erectus* og *sapiens*) 2-3 millioner år lange historie er det ikke lenge siden slike hensyn var relevante for artens overlevelse.