

THINK SMART, LOOK AMAZING

juli/augustus 2022

marie claire

MINDER VER,
MEER VRIJHEID
BUITEN ZIJN WE HAPPY

VAKANTIEVIBES
BIKINI'S
BEACH LOOKS
TERRASTIPS

OUT OF OFFICE
NIETSDOEN ZONDER
SCHULDGEVOEL

SPF
DOSSIER
SLIM SMEREN
DOE JE ZO

ZOMER GELUK

marie claire

JULI/AUGUSTUS 2022

ZOMERGELUK

DUITSLAND €6,50 • FRANKRIJK • GRIEKENLAND • ITALIË • OOSTENRIJK • PORTUGAL • SPANJE €7,90

Niet alleen de

In de winter kun je de hele nacht naast elkaar liggen zonder dat er ook maar één vinger wordt uitgestoken. Maar herhaal dit op een zwoele zomeravond en in no time volgt er actie. Hoe werkt dat precies, en kun je dit zinderende effect op je seksleven ook faken als het herfst wordt?

TEKST FLEUR BAXMEIER

**BLOEMETJES
BLOEIEN**

‘In de herfst en winter is het bij ons in de slaapkamer vrij rustig», vertelt Birgitte van Hoeven (34). «Eens in de week komen we in actie en soms zit er wat langer tussen. Duurt het te lang voordat er iets gebeurt, omdat we allebei druk zijn of veel aan ons hoofd hebben, dan begint een van ons vanzelf toespelingen te maken. Maar we zijn ruim tien jaar samen, dus vurige liefdesverklaringen zijn een beetje naar de achtergrond geschoven. Ge genoeg verandert dat elk jaar radicaal zodra de temperatuur begint te stijgen. Dan krijgt Sander de zomer in zijn bol en zijn er de hele dag toevallige aanrakingen, complimentjes over een jurkje dat ik aan heb en dubbelzinnige grapjes of opmerkingen. Ik overdrijf niet als ik zeg dat ik hem van juni tot september van me af moet slaan. Soms een beetje vermoeiend, maar ik vind het vooral erg grappig.»

Birgitte is niet de enige die te maken heeft met dit wonderlijke fenomeen, want de zomer stuurt de >



Zon en warmte zorgen
ervoor dat je meer zin
hebt in sex

scheikundige en sociale processen van de hele wereldbevolking danig in de war. «Dit ligt volledig buiten onze macht. Zie het als een grapje van de natuur dat de zon en hogere temperaturen je hormonen op hol brengen», zegt Marie-José Bosch-Kuiper, liefdesexpert bij Artemis Matchmaking. «Mannen merken dat nog iets sneller dan vrouwen, omdat het lichaam bij blootstelling aan zonlicht testosteron aanmaakt. Dit mannelijke geslachtshormoon is bij zowel mannen als vrouwen belangrijk op het gebied van sex, omdat het zorgt voor seksuele opwindning. Bij mannen is dat effect onder invloed van de zon nog iets groter dan bij vrouwen, omdat ze meer testosteron hebben. Ze hebben meer zin in contact en voelen zich sneller aangetrokken tot een ander.»

KNUFFELHORMOON

Zonlicht zorgt naast meer testosteron voor de aanmaak van endorfine. «Endorfine is een stof die je lichaam aanmaakt als je in beweging komt», vertelt Bosch-Kuiper. «Als je bijvoorbeeld gaat sporten, de liefde bedrijft of een pittige maaltijd eet, wordt je lichaam intensief aan het werk gezet en komt er endorfine vrij. Deze stof werkt in de eerste plaats pijn onderdrukkend, maar hij draagt ook bij aan een gevoel van geluk of euforie. Denk maar eens aan het lekkere gevoel dat je hebt als je hebt hardgelopen of gefitnest. Je voelt je onoverwinnelijk en hebt het idee dat je de hele wereld aankunt. Met de aanmaak van endorfine beloont je lichaam je voor je inspanning, waardoor je wordt aangezet om dit nog eens te herhalen. En het goede nieuws is: je kunt dit gevoel ook krijgen zonder je in te spannen, door simpelweg in de zon te gaan zitten, liggen of lopen.»

De euforie die je voelt als er endorfine door je lijf stroomt, zorgt ervoor dat je meer openstaat voor je omgeving. De zon schijnt dus niet alleen in de lucht boven je, maar ook in je hoofd en je lichaam. Je voelt je goed over jezelf, je zelfvertrouwen groeit en je schroomt niet om je te laten zien. Waar je normaal misschien wel tien keer moet nadenken voordat je spontaan op iemand afstapt om een praatje aan te knopen, ben je nu al onderweg voordat je het goed en wel door hebt. Je lacht net even enthousiaster dan normaal en je flirt er lustig op los met je omgeving, wat grappig genoeg zorgt voor nog een extra endorfine-boost. De zon boost dus

de aanmaak van endorfine, waardoor je gaat flirten en er nog meer endorfine wordt aangemaakt. Het is één grote, sprankelende vicieuze cirkel die zorgt voor een opwaartse spiraal van lust.

Maar de zomer doet nog meer, veel meer. «Ook de aanmaak van serotonine wordt onder invloed van de zon gestimuleerd», vertelt liefdesexpert Marie-José Bosch-Kuiper. «Dit zogenaamde knuffelhormoon zorgt ervoor dat onrust in je lichaam en hoofd verdwijnt en dat je vrolijker en blijer wordt. Serotonine kun je vergelijken met drugs die je gebruikt om te ontspannen: het onderdrukt angsten en onzekerheden en geeft een ontspannen en relaxed gevoel. Je bent tevreden met alle aspecten van je leven en ervaart een weldadige innerlijke rust die je ook kunt hebben als je na een lange werkweek al je taken hebt kunnen afvinken en jezelf onderdompelt in een warm bubbelbad. Het is bekend dat het serotonineniveau bij mensen die zich depressief voelen heel laag is. Serotonine werkt in die zin dus bijna als een soort antidepressivum.»

(Zon)licht bepaalt hoe je je voelt

«Mensen hebben licht nodig om actief te zijn en duisternis om te kunnen slapen», zegt chrono coach Toine Schoutens, tevens ontwikkelaar van lichttherapiebril Propeaq. «Als het mooi weer is, gaan we eerder naar buiten en vangen we meer licht op. Dat licht zorgt voor een reactie in de hormoonhuishouding. Meerdere hormonen spelen daarbij een rol, maar de bekendste is melatonine. Melatonine zorgt onder meer voor herstel en wordt onderdrukt onder invloed van licht: je maakt het 's nachts aan en overdag niet. Daarnaast heeft licht invloed op de aanmaak van het energiehormoon cortisol. Als de zon 's ochtends je slaapkamer in schijnt, dan wordt er eerder cortisol aangemaakt. Je staat daardoor makkelijker op en begint de dag energiever dan wanneer je ontwaakt in een donkere kamer. Er is een aantal mogelijkheden om dat na te bootsen, met bepaalde lichtapparaten of een lichtbril. Zo'n lichtbril zorgt ervoor dat de aanmaak van melatonine wordt geremd en cortisol gestimuleerd, wat heel handig is in de winter of wanneer je nachtdiensten draait. Maar over het algemeen kun je stellen dat we het beste functioneren bij mooi, zomers weer.»

ZON ZORGT VOOR HET PAVLOVEFFECT

Iets wat niet veel mensen weten, is dat de zon er ook voor zorgt dat er cafeïne vrijkomt in je lichaam. Dit stofje kennen we natuurlijk van koffie en cola. Het maakt je alert en energiek, zodat je gevat bent en je goed kunt concentreren. Allemaal zaken die ervoor zorgen dat je seksdrive in een hogere versnelling komt, waardoor je sneller verliefd wordt. «Daar komt bij dat we op warme dagen minder kleren dragen dan normaal», zegt Bosch-Kuiper. «In luchtige, lichte kleding voel je je vrijer dan ingepakt in een dikke slaapzakjas. Je voelt je lekker, je lacht meer en je flirt sneller. Een blotere outfit heeft ook meteen effect op je omgeving, want meer huid is opwindend en wekt enthousiasme op. Het doet inmiddels misschien een beetje achterhaald aan, maar Rokjesdag is natuurlijk niet voor niets ontstaan.»

Nog een uitwerking van zonnestralen op je lichaam is de onbewuste associatie met geluksmomenten. Door de warmte van de zon word je bijvoorbeeld herinnerd aan een vakantie, festival, mooie middag op een terras en ga zo maar door. «Dat noemen we het pavloveffect», zegt Bosch-Kuiper. «Pavlov was een Russische fysioloog die de werking van conditionering heeft aangetoond. Hiermee wordt bedoeld dat je twee op zichzelf staande gebeurtenissen aan elkaar koppelt of verwacht dat het ene automatisch volgt op het andere. Stel: de warmte van de zon doet jou denken aan hoe blij je bent tijdens strandvakanties in Zuid-Frankrijk. Dan zorgt dat meteen voor een gelukzalige toestand, waardoor je meer open zult staan voor intiem contact met een nieuw persoon of je eigen partner. Zo manifesteer je je eigen liefdesgeluk.»

Je kunt de zomer op zonnige dagen volgens Bosch-Kuiper nog het beste vergelijken met een warm bad. «We spreken van een warm bad als jij je ergens vanaf het eerste moment veilig en thuis voelt», legt ze uit. «Je loopt een kamer binnen en hebt meteen het idee dat je wordt omarmd: door de ruimte, de sfeer, de mensen. Een ervaring die je ook hebt als je letterlijk in een warm bad stapt. Dat fijne gevoel heb je ook op een zomerse dag. Het licht en de warmte op je blote huid voelen aan als een omhelzing, waardoor je optimaal kunt ontspannen en genieten. Je ziet op een terras zelfs de drukste mensen tot rust komen als ze hun gezicht naar de zon

heffen: hè hè, even helemaal niets. Als je in die status met een leuk mens samen bent, is de kans groot dat daar meer uit voortkomt.»

ALTIJD ZOMER

Een warme, zonovergoten zomer is dus zo'n beetje overal goed voor. Alleen jammer dat die periode maar zo kort duurt. Wil je het effect faken wanneer de herfst in zicht is of de bewolking in eigen land overheerst, dan is een vakantie naar een zonnig oord een goed idee. Sterker nog: op vakantie komen er volgens Bosch-Kuiper nog twee elementen bij die je seksdrive ten goede komen. «Omdat je op vakantie in een nieuwe situatie terecht komt en vaker nieuwe ervaringen opdoet dan thuis, bijvoorbeeld omdat je gaat kitesurfen of een bergwandeling maakt, stroomt er meer adrenaline door je bloed», legt ze uit. «Hoe hoger het adrenalinegehalte in je lijf, hoe aantrekkelijker we andere mensen vinden. Dat komt doordat adrenaline op je lijf dezelfde uitwerking heeft als verliefdheid: sneller kloppend hart, opgewonden en alert gevoel, scherpere waarneming.»

Wat ook meehelpt, is dat je je op vakantie onbevangen voelt, een van de belangrijkste voorwaarden voor verliefdheid en zin in sex. «Je out-of-office-reply staat aan, de verantwoordelijkheden en bijbehorende stress van je werk zijn er niet», aldus Bosch-Kuiper. «Je stemming wordt niet bepaald door hoe je werkdag is geweest of wat er morgen in de agenda staat. En ook de mening van je familie of vrienden is lekker thuisgebleven. Het gaat er alleen maar om wat jij leuk vindt en waar jij zin in hebt. Er zijn geen verwachtingen, verantwoordelijkheden of verplichtingen, het is alleen maar jij en misschien die ander, op dat specifieke moment. Niets staat je dus in de weg om te verdrinken in de ogen van je geliefde of een toevallige passant. Dus geniet van de zwoele warme zomer, maar wees gewaarschuwd: het kon weleens heet worden.» •

Doordat je seksdrive in een hogere versnelling komt, word je sneller verliefd