





# helg

**INTERVJU: SÅ BLEV LIVET EFTER STROKEN**  
**REPORTAGE: RAPPORT FRÅN SAMELAND**  
**RESOR: PÄRLOR I THAILAND**

## Mat & sex - hur hänger det ihop?



Foto: BARBRO HALLIN

### ALLA HJÄRTANS DAG



Love is in the air!

ROMANTISKT PARBAD  
*MED BUBBEL OCH CHOKLAD.*  
*Den perfekta gåvan till er båda.*

450 KR

ord. pris 575 kr.

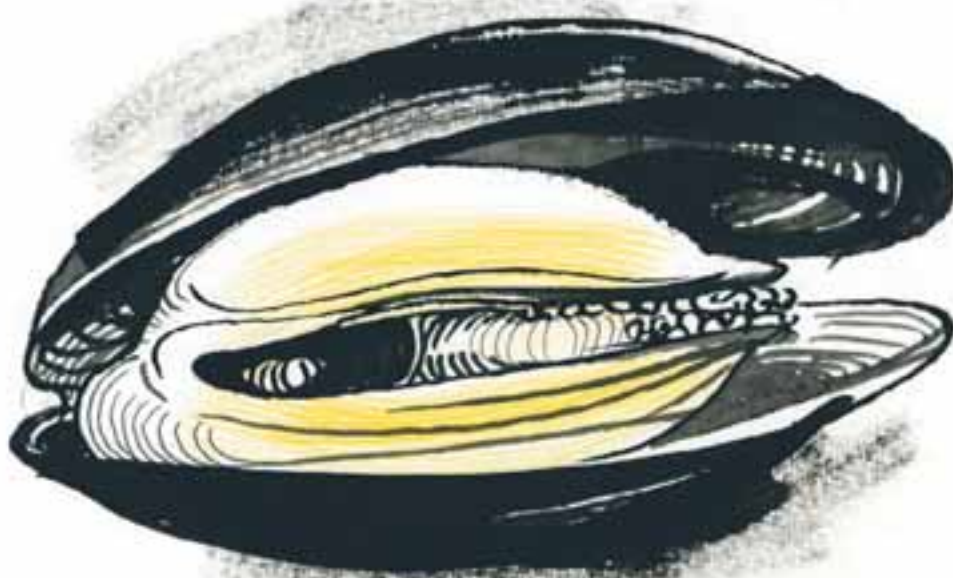
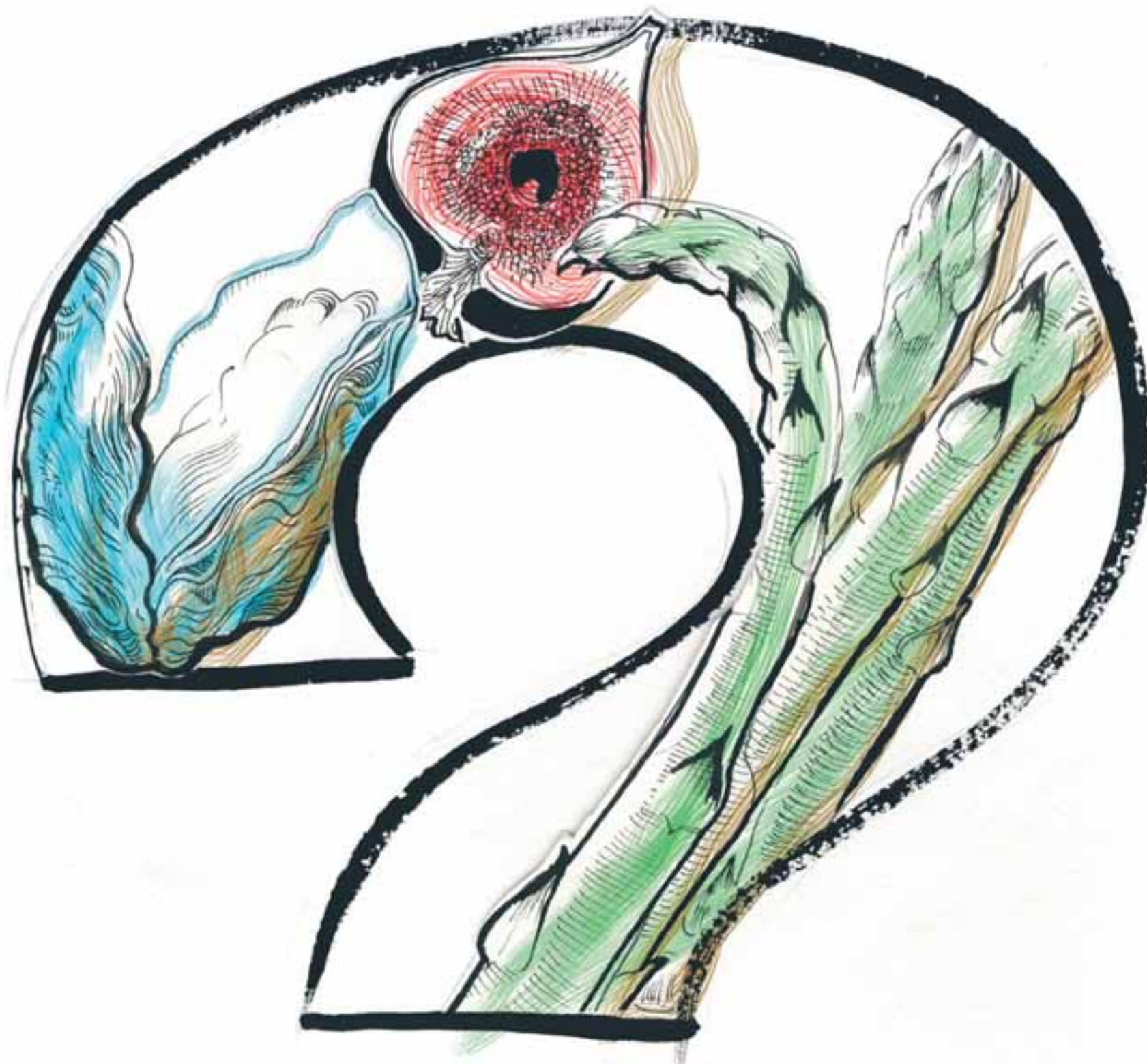
giltigt t.o.m 28/2

**AKTIVERUM SPA**

Studio Aktiverum AB  
S. Tvärgången 3  
Tel. 042-164060  
[www.studioaktiverum.se](http://www.studioaktiverum.se)



**LIV & LUST.** Ostron, chili, mango, jordgubbar och musslor är ofta heta tips till den som vill uppleva bättre sex och ökad lust. Men trots alla rekommendationer är det ytterst tveksamt om det vi äter verkligen påverkar hur kåta vi är eller hur mycket vi åtrår någon annan.



#### DET HÄR HÄNDER NÄR VI ÄTER:

- ▶ Kroppens hormon oxytocin stiger – samma hormon som utsöndras vid beröring, amning och sex.
- ▶ Dopaminnivåerna höjs vilket gör oss kreativare, nöjdare och gladare.
- ▶ Serotoninnivåerna höjs vilket påverkar våra välbefinnandekänslor och livslust.
- ▶ Blodsocker och andra näringsämnen cirkulerar i blodet, cellerna tar upp bränsle och vi blir lugnare.
- ▶ Mat och sex styrs från samma plats i hjärnan och när vi äter stimuleras kroppens belöningssystem. Brist på närhet och sex kan därför leda till matmissbruk.
- ▶ När vi inte ätit växer hungerkänslor fram och nervsystemet aktiveras. Vårt beteende styrs mot att leta efter mat, ”mat-sök”, för att hitta bränsle till kroppens celler. Därför är det vanligt att människor med långvarig stress, sömnbrist eller svält tappat sexlusten. När kroppens behov av återhämtning däremot är tillgodosett så har vi mer krafter och sexlust.

Källa: Maria Lennernäs/  
Högskolan i Kristianstad.



# Tänder du på ostron?

Maten som afrodisiakum  
– myterna som vi älskar att odla

**A**lla hjärtans dag närmar sig och det märks inte minst på krogarna. Hit lockas kärlekspar för att få en lyxig och lyckad kärlekskväll. Skaldjur och bubbel tycks vara de säkraste korten. Det stämmer överens med alla de tips om erotisk och romantisk mat som går att läsa och inspireras av i kvälls- och veckotidningar och på nätet.

Förutom musslor och ostron nämns sexig selleri, erotiska nötter, potenshöjande spenat, eggande mörk choklad och om hur du blir villig av vanilj.

Men även om det på lång sikt är bra för kroppen med hälsosam kost är det svårt att hitta bevis för att viss mat ger direkta effekter på vår sexlust.

– Uppfattningen att det vi äter skulle ha en direkt påverkan på vår sexlust kommer från gamla mytbildningar, säger Maria Lennernäs, professor i mat- och måltidskunskap med beteendevetenskaplig inriktning vid Kristianstad Högskola och Högskolan i Gävle.

– Av samma anledning rekommenderas nermalda noshörningshorn och hajfenor på andra platser i världen. Men om någon föreslagit det i Sverige hade den personen nog inte blivit tagen på allvar, tillägger hon.

**Maria Lennernäs** forskar om matvanor och om hur matval påverkar hjärnan och kroppen. Enligt henne spelar det inte någon roll exakt vad vi äter för stunden. Men om vi till exempel är trötta, frusna, stressade eller hungriga störs sexlusten.

Maria Lennernäs menar att vi också måste skilja mellan potensmedel, som påverkar könsorganens funktion, och andra substanser som påverkar lusten i hjärnan. Och givetvis spelar den situation som vi befinner oss i för tillfället in när det handlar om hur sugna vi är på sex.

– Var och med vem vi äter påverkar hur länge vi äter och vår upplevelse. En trivsamt måltid i en

avspänd och stimulerande miljö är betydligt viktigare än exakt vilka ämnen vi får i oss från maten, säger Maria Lennernäs.

**Om du är på en middag** med någon du varken tycker om eller är attraherad av kommer det med andra ord inte ha någon betydelse hur många jordgubbar du får i dig eller hur mycket chili som det finns i maten. Personen på andra sidan bordet kommer inte kännas mer spännande eller attraktiv. Där kan däremot alkoholen ha betydelse.

– Att champagne lyfts fram i festliga och sexiga sammanhang är självklart, alkohol har ju bevisligen en bedövande effekt på förnuftet och på vårt kritiska tänkande.

Men mat och sex ligger nära varandra på andra sätt. Till exempel stiger nivåerna av kroppens hormon oxytocin när vi äter. Det är samma hormon som utsöndras vid beröring och då vi har sex.

– Men att viss mat skulle ge direkta effekter tror jag inte på. Läkeindustri är inte dummare än att de då nog hade kapat de substanserna och koncentrerat dem i tabletter som skapar en väl-lust i hjärnan, säger Maria Lennernäs.

**Att just vissa maträtter** kommit att förknippas med romantik tror hon kan ha andra förklaringar.

– En förklaring är att mat har olika status beroende på hur dyr den är och hur svår den är att få tag på. De flesta skulle nog känna sig mer uppskattade om de blev bjudna på oxfilé, hummer och mörk choklad jämfört med falukorv, fiskpinnar och blockchoklad.

Det finns också andra förklaringar. Bland annat att viss mat förknippas rent fysiskt med sex.

– Ostron och vissa ostar utsöndrar lukter som kan liknas vid könssekret. Det kan till exempel vara en förklaring till att vi bjuder på skaldjur och inte pannkakor om vi vill ha en romantisk middag.

Hon tror också att placeboeffekten är av stor betydelse.

– Att vi gör något för att vi vill tro på det. Som att köpa en dyr hudkräm för att vi vill att rynkorna ska försvinna.



**Maria Lennernäs**, professor i mat- och måltidskunskap.



**Dan Larhammar**, professor i molekylär cellbiologi.



**Malena Ivarsson**, sexolog och journalist.



**Kerstin Pålsson**, ägare till Inom mat & bar i Helsingborg.

**Inte heller** Dan Larhammar, professor i molekylär cellbiologi som forskar på signalämnen och hormoner i hjärnan, tror att någon specifik mat kan ha en avgörande betydelse för vår lust.

– Men generellt ifrågasätter jag om det går att komma upp i tillräckliga koncentrationer bara genom att äta vissa födoämnen. Jag är mycket tveksam till att det skulle ge några direkta effekter på lusten. Social interaktion spelar nog en viktigare roll, säger han.

Mytologi och symbolik är förklaringar till att viss mat kommit att framstå som erotisk, menar Dan Larhammar.

– Maträtter som ser ut som penisar och vaginor verkar dra till sig ett större intresse bland människor.

Avlånga rötter, sparris och ostron är exempel på kända afrodisiakum, preparat som används för att framkalla kärlek och lust.

**Malena Ivarsson**, sexolog och flitigt anlita som skribent i tidningar och expert i tv, förespråkar inte heller hon specifika maträtter i första hand.

– Trivs man tillsammans kan en kolv vid en kiosk fungera lika bra som en femrättersmiddag på en exklusiv restaurang, säger hon.

Andra förutsättningar under en middag kan också ha betydelse.

– Att det inte bara är en som står för matlagningen utan att man växlar om eller hjälps åt. Gott bordsskick är också att tänka på, det kan vara avtändande om någon smaskar eller snyter sig i serveten.

Utöver själva maten tycker hon att det finns annat som kan skapa spänning under en måltid.

– Att leka med bestick eller se på varandra över en skål kan vara sexigt. Man kan skrapa lite försiktigt med ett finger runt vinglasets, eller snudda vid hans eller hennes bestick, det kan vara flirtigt.

Hon rekommenderar också ett måttligt intag av mat och dryck.

– Man kanske inte ska äta sig för mätt eller dricka för mycket då har man ingen ork kvar till annat.

**På krogen** Inom mat & bar i Helsingborg har ägaren Kerstin Pålsson planerat menyn, tillsammans med kökschefen, inför Alla hjärtans dag.

– Varje år är det fullsatt, det är ett fenomen får jag säga. Många ser den här dagen som ett tillfälle att få bjuda ut den man tycker om. Att få lyxig uppassning och god mat.

Hon tycker det är viktigare att skapa en mysig stämning med tända ljus än att erbjuda den traditionellt ”romantiska” matmenyn. Varken musslor, ostron eller räkor finns på menyn i år.

– Nej, jag tror inte så mycket på att viss mat är mer romantisk än någon annan. Det finns mycket som är lyxigt, och det viktiga är att det blir en mysig kväll och att alla är på gott humör, säger Kerstin Pålsson.

**Ola Isaksson**  
redaktionen@hd.se



**Illustration: Maja Lindén**  
maja.linden@hd.se  
042-489 94 53



*”Trivs man tillsammans kan en kolv vid en kiosk fungera lika bra som en femrättersmiddag på en exklusiv restaurang.”*