

# Hoe werkt verliefdheid?

## All you need is dopamine en knuffelhormonen

**Kriebels in je buik en continu je geliefde willen zien en aanraken: eigenlijk zijn verliefde mensen gewoon verslaafd. Niet aan de liefde, maar aan de hormonen die verliefdheid veroorzaken.**

Als je verliefd bent dan stijgt de aanmaak van dopamine in je lichaam. Dopamine is een stofje dat signalen van genot en blijdschap aan je hersenen doorgeeft. Telkens als je je geliefde ziet of aanraakt, krijgen je hersenen een shotje dopamine, en krijg jij dat verliefde, zweverige gevoel. Omdat je dat gevoel wilt behouden, wil je je geliefde steeds weer zien. Eigenlijk ben je dan gewoon een dopamine-junk, maar wel een hele blije. En dopamine heeft een nog agressiever broertje: noradrenaline. Dat zorgt voor de lichamelijke symptomen van verliefdheid: hartkloppingen, vlinders in je buik, zweetende handen en een onuitputtelijke energie en opwindning. De wereld ligt aan je verliefde voeten! Verliefdheid is heerlijk, maar erg stressvol voor je lichaam. Concentratieproblemen, ontwenningverschijnselen en slaapgebrek 'Gelukkig' maakt je lichaam geleidelijk steeds minder dopamine aan. Na anderhalf tot 3 jaar is de verliefdheid wel voorbij, en is ook je relatie voorbij. Tenzij er inmiddels sprake is van 'houden van'. Maar gelukkig hebben we onze zogenaamde knuffelhormonen nog!. Zij spelen een rol in het vertrouwen in anderen, en lichamelijke gewenning. De knuffelhormonen komen opzetten als je relatie serieuzer wordt. Dus ook als de verliefdheid is weggeëbd, kun je samen 100 worden. All you need is dopamine en knuffelhormonen!