

## Mijn angst voor honden verzuurt onze uitstappen

Onze afgelopen vakantie werd helemaal verzuurd door mijn angst voor honden. Met het hele gezin maakten we elke dag fiets- of staptochten, maar ik was altijd verschrikkelijk gespannen en kon er helemaal niet van genieten. Heel de tocht was ik bang dat we een agressieve hond zouden tegenkomen. Ik weet dat mijn angst ongegrond is, maar het is sterker dan mezelf. Mijn man en kinderen willen nu ook in de weekends gaan fietsen en ik wil van die schrik af. **Ann**, Dendermonde

Omdat je beseft dat je angst onredelijk is, heb je het dubbel moeilijk: je hebt er geen controle over én je voelt je schuldig. Voor een hondenfobie zijn er meestal twee verklaringen: ofwel heb je ooit een akele ervaring meegemaakt met honden en heeft die traumatische ervaring zich gegeneraliseerd. Ofwel gaat het om angst voor iets 'engs', het onverwachte en onvoorspelbare waartegen we niet gewapend zijn: je rijdt genietend langs een landelijke veldweg, passeert een afgelegen woning en plots schiet er door een opengelaten poortje blaffend en grommend een hond op je af die naar je kuiten hapt. Dat is het gevreesde scenario, maar wat je vergeet is dit: het is

maar een gedachte, een filmpje in je hoofd dat je voor reëel aanneemt. Het enige wat die gedachte kan ontcrachten is je ervaring dat wat je vreest hoogstwaarschijnlijk niet gebeurt. Daarom is het van fundamenteel belang dat je niet gaat vermijden. Ga net zoveel mogelijk de confrontatie met honden aan. Zoek mensen met honden op, wordt vrijwilliger in een dierenasiel en - als het even kan - schaf je zelf een hond aan en ga ermee naar de hondenschool. Blijf in elk geval de fiets- en staptochten doen die je man uitstippelt en wees een goed model voor je kinderen door hen te laten zien hoe je met een angst - die iedereen kan overvallen - kan leren omgaan.

## Ik controleer mijn vriend voortdurend

Ik kan het niet laten om mijn vriend te controleren. Als hij gaat sporten, lees ik al zijn sms'jes en check ik zijn mailbox. Ik doe ook moeilijk als hij alleen weggaat, zoals een avondje met collega's omdat ik weet dat er ook vrouwen bij zijn. Als hij dan thuiskomt, vraag ik hem uit tot in de kleinste details. Hij zegt dat het op zijn zenuwen werkt en vertelt spontaan steeds minder. Daardoor denk ik nog meer dat er een reden is voor zijn stilte en dus vraag en controleer ik nog meer. Ik wil hieruit, want het begint zwaar te wegen op onze relatie. **Anoniem**, naam bekend op de redactie

Ik vrees dat jij en je vriend in een vicieuze cirkel terecht zijn gekomen. Hoe meer jij controleert en navraagt, hoe meer hij afstand neemt door minder spontaan zijn ervaringen met je te delen. Hij doet dat met de beste bedoelingen, omdat hij merkt dat het jou emotioneel belast. Maar hij beseft niet wat het effect is: het maakt jou nog onzekerder waardoor je nog meer gaat controleren. Zo is de cirkel rond. Ook jij hebt de beste bedoelingen: dat 'controleren' doe je heus niet voor je plezier. Het is jouw probleemoplossend gedrag om zekerheid te vinden in je relatie en je relatie te beschermen. Die aanpak heeft helaas net het omgekeerde effect. Je wordt alsmaar onzekerder en je relatie gaat pijlsnel achteruit. Probeer de vicieuze cirkel te doorbreken door het tegenovergestelde te doen:

geen vraag- of controlegedrag meer, maar je aandacht verleggen naar het uitbouwen van nieuwe terreinen voor jezelf. Vrijwilligerswerk, nieuwe hobby's, weggaan met vrienden, sporten, spiritualiteit ... Kortom, zelf een boeiend leven uitbouwen en je vriend stimuleren om activiteiten los van jou te doen. Precies het omgekeerde van wat je nu doet dus. En ten slotte: leuke dingen samen doen, zodat de relatie - ook bij hem - weer geassocieerd wordt met plezier. Wellicht zal je vriend dan spontaan meer met je gaan delen: als jij niet trekt, komt hij uit zichzelf dichterbij en als hij dichterbij komt, hoeft jij niet meer te trekken. Een mooi Engels spreekwoord zegt: als je wilt vermijden dat je schapen over de omheining springen, geef ze dan de grootst mogelijke weide.

## Mijn man komt te vroeg klaar

Ik kan moeilijk een orgasme bereiken omdat mijn man te snel klaarkomt. We hebben er met de huisarts over gepraat en die wou mijn man antidepressiva voorschrijven. Volgens hem zou dat een gunstig effect hebben, maar mijn man is er niet voor te vinden, hij vreest de bijwerkingen. Zijn er andere middelen? **Lut**, Dilbeek

Je huisarts heeft gelijk: serotonerge antidepressiva, de zogenaamde SSRI's, hebben als effect dat ze de latentietijd - de tijd voor de ejaculatie - kunnen verlengen met 4 à 8 min. Maar het nemen van medicatie is een zware last en bijwerkingen kunnen inderdaad optreden. Ik zou eerder opteren om die mogelijkheid als laatste optie te houden en te beginnen met zelfcontroletechnieken. Er bestaan twee technieken die je man zelf kan leren toepassen: de stop-en-starttechniek en de knijptechniek. Terwijl hij masturbeert leert je man zijn aandacht te focussen op zijn opwinding en te stoppen net voor het *point of no return*. Dan herneemt hij de stimulering en stopt hij opnieuw net voor zijn ejaculatie. De tweede techniek verloopt identiek maar net

voor het *point of no return* knijpt je man met zijn vingers zijn penis af net onder zijn eikel. Als dat na veel oefenen goed lukt kan hij dat samen met jou proberen en het jou aanleren. Die technieken zijn gericht op ejaculatiecontrole. Sommige mannen hebben ook baat bij het trainen van hun bekkenbodemspieren. De afgelopen jaren heeft de wetenschappelijke literatuur ook positieve effecten gemeld bij het gebruik van een verdovende zalf op basis van lidocaïne. Die wordt een halfuur voor het vrijen op de eikel aangebracht, maar voor het penetreren grondig verwijderd (je kan ook een condoom gebruiken). Zoniet zal de zalf ook vaginaal een verdovend effect hebben, en dat kan niet de bedoeling zijn.

## Ik ben altijd 'de stille'

Ik ben 26 en heb het moeilijk om te praten in een groep. Ik werk als informaticus in een bedrijf en heb het vooral lastig tijdens de lunchpauzes. Als ze dan zeggen: 'Wel Marnic, zeg jij ook eens iets', dan blokkeer ik. Ook buiten het werk ben ik heel stil, ik heb gewoon niet zo'n behoefte aan praten. Maar mijn vriendin zegt dat ik moet veranderen omdat het te veel opvalt. **Marnic**, Drongen

Je hebt de pech dat in onze huidige maatschappij extravertie de norm is: je moet vlot, ad rem en praatvaardig zijn. Kijk maar naar de gasten in praatprogramma's op tv: grappige, taalvaardige mensen die op scherp staan, lik op stuk geven en voor de vuist weg praten alsof ze elke dag op de markt staan. Ben je eerder een introvert persoon dan heb je al snel het gevoel dat je er niet bij hoort. Terwijl er op zich geen enkel probleem is met 'stil' zijn. Stille mensen hebben veel kwaliteiten: ze kunnen meestal heel goed luisteren, komen rustig en aangenaam over, zijn niet

opdringerig en overwegen eerst hun mening voor ze een uitspraak doen. Laat je niet onder druk zetten door die norm van extravertie. Je stille karakter heeft zijn charmes en hoeft op zich niet negatief te zijn als jij daar tevreden mee bent. Als je in sommige situaties wel anders zou willen reageren, raad ik je aan om een socialevaardigheidstraining of een assertiviteitstraining te volgen. In jouw buurt kan je die bijvoorbeeld vinden op [www.polariteit.be](http://www.polariteit.be).



Wilfried Van Craen heeft sinds dertig jaar een praktijk als klinisch seksuoloog en psychotherapeut. Hij geeft opleiding en nascholing, verzorgt cursussen in persoonsgerichte vorming en schreef verschillende boeken over praktische psychologie.

### HEB JE EEN VRAAG?

Mail je vraag naar [wilfried.vancraen@ventures.be](mailto:wilfried.vancraen@ventures.be) en vermeld in de onderwerpsregel: V&A. De redactie behoudt zich het recht voor om je vraag in te korten.