

Zijn homo's echt vrouwelijker dan hetero's?

Ik ben homoseksueel. Mijn man en ik hebben een stabiele relatie en ik voel me goed in mijn vel. Maar wat me intrigeert is het volgende: vaak hoor je zeggen dat homo's vrouwelijker zijn dan heteromannen. Zijn er wetenschappelijke bewijzen voor die bewering of is ze gewoon gebaseerd op een cliché? **Casper**, Brussel

Ik hoed me voor stereotiepe uitspraken maar als ik je vraag louter wetenschappelijk bekijk dan zijn er toch een paar markante aanwijzingen dat er inderdaad lichamelijke verschillen zijn. In 1991 deed Simon LeVay, een befaamde neurobioloog aan het Salk Institute in Californië, heel wat stof opwaaien met de publicatie van zijn onderzoeksresultaten in het vakblad *Science*. Hij onderzocht een gebied in de hypothalamus dat verantwoordelijk is voor de seksuele motivatie en dat normaal groter is bij mannen dan bij vrouwen. Hij ontdekte dat dat gebied bij homo's even 'klein' is als bij vrouwen. Die vaststelling heeft de discussie of homoseksualiteit een biologisch gegeven is in een hogere versnelling gebracht. Er zijn nog een paar andere lichamelijke verschillen. Zo blijkt linkshandigheid meer voor te komen bij homo's dan bij hetero's: homoseksuele mannen

blijken 30 % vaker linkshandig te zijn dan heteroseksuele mannen. Al eens gekeken naar het verschil in lengte tussen je wijs- en middenvinger? Bij vrouwen is dat verschil erg klein, bij heteroseksuele mannen veel groter. Wat blijkt uit onderzoek? Dat bij homoseksuele mannen dat verschil even klein is als bij vrouwen, wat te wijten zou zijn aan de dominantie van mannelijke hormonen. Een van de klassieke verschillen tussen vrouwen en mannen is dat de eerste minder goed zijn in ruimtelijke oriëntatie dan de tweede. Volgens onderzoek sluiten homoseksuele mannen wat dat betreft over het algemeen sterk aan bij de dames. Tot zover enkele wetenschappelijke bevindingen, die je natuurlijk altijd voldoende moet kunnen relativiseren. Beschouw ze gewoon als leuke weetjes zonder meer.

We maken constant ruzie over futilliteiten

Mijn man en ik vitten de hele dag op elkaar over onnozele dingen. Gisteren zei hij bijvoorbeeld: 'die klink plakt'. Toen ik reageerde met 'veeg ze dan af' werd hij kwaad. Zo zijn er verschillende kleine ruzies per dag, waardoor we allebei misnoegd rondlopen. Het is nog erger geworden sinds hij op pensioen is en we de hele dag op elkaars lip zitten. Hoe stoppen we met dat kinderachtige geruzie? **Jeanine**, Velzeke

Doorgaans maken mensen ruzie over banale dingen omdat ze een verschillende visie hebben over wat ze van de relatie (en dus van elkaar) verwachten. Die verwachtingen worden zelden rechtstreeks uitgesproken. Partners proberen ze aan elkaar duidelijk te maken via banale onderwerpen, bijvoorbeeld die klink. Je man ziet jullie relatie zo dat jij klinken hoort schoon te maken als die vuil zijn. Jij daarentegen ziet de relatie zo dat hij zoiets evengoed zelf kan doen. Jullie hebben allebei een andere verwachting. Het eer-

ste wat moet gebeuren is dat jullie daarover een gesprek hebben. Dat is zeker zinvol nu jullie relatie in een nieuwe fase terechtkomt waarin jullie - veel sterker dan ooit - rekening met elkaar zullen moeten houden. Je zorgt er het best voor dat jullie elk apart een paar 'actieterreinen' hebben: hobby's, sport, sociale contacten, projecten of vrijwilligerswerk dat jullie los van elkaar doen. Op die manier geef je je relatie zuurstof en komt ze minder onder druk te staan. Bovendien breng je frisse ervaringen en energie in huis.

Ik ben bang om een hartaanval te krijgen

Sinds mijn schoonvader er volkomen onverwacht aan overleden is ben ik ontzettend bang om een hartaanval te krijgen. Ik was vroeger een fervent sporter maar durf nu niks meer te ondernemen. Zelfs traplopen vermijd ik. Ik heb al verschillende cardiologen geraadpleegd. Die verzekeren me dat er niks aan de hand is. Dat stelt me even gerust maar daarna komt de angst weer terug. Soms krijg ik zelfs een paniekaanval. Hoe kan ik mijn ongegronde angst loslaten? **Peter**, Diest

Je hebt geen last van een hartziekte maar van een hartziektefobie. Daarbij kom je vaak in een vicieuze cirkel terecht. Wanneer je focust op je lichaam (bijvoorbeeld op je hart) dan merk je al snel 'bizarre sensaties' waar je niet meteen een verklaring voor hebt: een hartklop die wordt overgeslagen, een plotse versnelling, een pijscheut ... Als je net gesport zou hebben dan zou je die verklaring wel hebben en zouden die verschijnselen je niet ongerust maken. Maar nu dus wel. En als mensen geen verklaring hebben dan maken ze er (onbewust) een. Een 'attributie' noemt men dat. De attributietheorie heeft ons geleerd dat mensen vaak verklaren in functie van wat ze vrezen. Op die 'onverklaarbare sensaties' plak jij daarom het etiket 'hartinfarct'. Als je er zo naar kijkt dan word je natuurlijk bang. In die angst zit een component van fysieke spanning die nieuwe vervelende lichamelijke sensaties uitlokt zoals een be-

klemd gevoel in je borststreek, ijlheid in je hoofd, een snellere hartslag. Die signalen interpreteer je dan weer als een teken dat er iets fout loopt met je hart. In het ergste geval ga je ook nog hyperventileren en beschouw je dat als de ultieme bevestiging: een hartinfarct is nabij. Een hyperventilatieaanval lijkt inderdaad verdacht veel op een hartaanval maar is volkomen onschuldig. Om de vicieuze cirkel te doorbreken kan je twee dingen doen: op het moment dat je erin zit kan je hem uittekenen en jezelf uitleggen hoe hij op dat moment aan het draaien is. Op die manier neem je afstand en stap je uit de cirkel. Een tweede manier is jezelf meteen corrigeren: op het moment dat de ongerustheid de kop opsteekt spreek je jezelf kordaat toe ('wat ik voel is vervelend maar niet gevaarlijk') en focus je je aandacht op iets extern zoals een telefoongesprek, een partijtje pingpong, een computerspelletje ...

Mijn job is een sleur geworden

Ik ben uitgekeken op mijn job en zou een nieuwe uitdaging willen maar ik weet echt niet wat. Bovendien zegt iedereen dat ik gek zou zijn om mijn vaste job op te geven voor een onzeker alternatief. Maar ik ben nog maar begin dertig, moet ik me nu al neerleggen bij een carrière waarin mijn leven elke dag hetzelfde zal zijn? **Annelies**, Leuven

Af en toe moet je eens de tak afzagen waarop je zit en springen naar een andere boom. Op jouw leeftijd is het goed om nieuwe uitdagingen aan te gaan. Maar je moet wel weten welke richting je uit kan en dat kan je het best in een zo breed mogelijk perspectief zien. Ga daarom eens te rade bij een centrum voor loopbaanplanning en heroriëntering. Daar kan je niet alleen op een methodische manier inspiratie opdoen over onvermoede opties maar

kan je ook nagaan op welke manier je je huidige job het best kan afronden, welke sterke punten je kan benadrukken op sollicitaties en welke fouten je moet proberen te vermijden op je nieuwe werk. Bovendien kan je ook het totaalplaatje in kaart brengen: het evenwicht tussen (nieuw) werk, gezin en vrije tijd. In jouw buurt kan je terecht bij www.loopbaankompas.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 en vermeld in de onderwerpsregel: V&A. De redactie behoudt zich het recht voor om je vraag in te korten.