

Zijn mannen nooit hysterisch?

Ik krijg wel eens te horen dat ik hysterisch doe. Bijna altijd komt die opmerking van mannen. Het omgekeerde hoor je nooit: over een man wordt nooit gezegd dat hij hysterisch doet. Komt dat bij hen niet voor? **Lydia**, Diepenbeek

Het is allemaal begonnen met Hippocrates, die hysterie zag als een typische uiting van de vrouwelijke aard, uitgelokt door de stuwing van een bloedstroom naar de hersenen. Die bloedstroom vertrok volgens hem vanuit de *hystera*, wat Grieks is voor baarmoeder. In de medische geschiedenis werd de term hysterie voorbehouden voor vrouwen, wat getuigt van een enge benadering. Eén uitzondering: het Engeland van de 18de eeuw, waar haast uitsluitend mannen uit de rijke burgerij aan hysterie leden. De reden daarvoor was dat die mannen ontzettend gevoelig en fragiel waren, iets wat in het romantische ideaal van die tijd als een nastrevenswaardige en elite eigenschap werd gezien.

Maar buiten die eenmalige mannelijke (positieve!) connotatie bleef hysterie een etiket dat louter op vrouwen werd geplakt. De Franse neuroloog Charcot zorgde voor een doorbraak. Hij toonde voor het eerst aan dat louter emotionele ervaringen (trauma's) kunnen leiden tot lichamelijke symptomen. Dat was precies wat men in de jaren 80 op grote schaal merkte bij de vele getraumatiseerde soldaten uit de Vietnamoorlog. Mannen dus. Men had dat hysterie kunnen noemen (de lichamelijke uiting van een emotioneel trauma) maar in plaats daarvan heeft men er een nieuwe term opgeplakt en deed de diagnose posttraumatische stressstoornis (PTSS) zijn intrede.

Mijn nachtmerries maken me bang

Ik heb last van nachtmerries, en een aantal daarvan komt telkens terug. Ze zijn heel beangstigend en verstoren mijn nachtrust. Is daar iets aan te doen? **Valerie**, Kortenaak

Nachtmerries zijn dromen met een inhoud die een sterke (lichamelijke) stressreactie uitlokt, waardoor je wakker wordt. Vaak zijn je spieren gespannen, je ademt sneller, je bloeddruk stijgt, je hart klopt sneller, je kan zweten, beven en in de war zijn. Kortom, je vertoont alle kenmerken van een vecht- of vluchtreactie en je alertheid is hoog. Dat is nu net wat we 's nachts kunnen missen, want hoe alerter je bent, hoe moeilijker de slaap zal komen. Om zo snel mogelijk weer in slaap te geraken kan je het best meteen na het wakker worden de stress van je droom ontladen. Vertel het aan je partner, spreek het in op je gsm of mp3 of schrijf het op, maar wel snel en niet te veel in detail. Het is namelijk niet de bedoeling om erover na te denken. Een relaxatieoefening kan ook werken. Als je merkt dat je je nachtmerrie moeilijk kan loslaten kan je daarna een visualisatie van een rustgevende, veilige plek laten volgen.

Stel je die plek zo levendig mogelijk voor met al je zintuigen: wat zie je, wat hoor je, wat proef je, wat voel je, wat ruik je? Op die manier komt de beleving van die plek (en de gevoelens van rust die erbij horen) meer op de voorgrond en verschuiven de stressgevoelens van de nachtmerrie naar de achtergrond. Een van de meest gebruikte technieken om akelige dromen te laten stoppen is ze 'herschrijven' in de richting van een goede afloop. Schrijf overdag aan de hand van wat je 's nachts hebt ingesproken of genoteerd het akelige scenario eens helemaal uit. Breng vervolgens wijzigingen aan zodat het gededramatiseerd wordt: de bedreigingen blijken loos of op een of andere manier neutraliseer je ze of komt er redding. Humor is daarbij heel handig (de grommende hond blijkt een vals gebit te hebben, de put waar je in valt heeft onderaan een trampoline ...).

FOTO: MAAIKE BEARELLE

Ben ik biseksueel?

Ik heb mezelf altijd als hetero beschouwd. Toch voel ik me soms aangetrokken tot mooie vrouwen. Niet dat ik een relatie met hen zou beginnen, maar een knappe vrouw kan me evengoed prikkelen als een man. Ben ik biseksueel? **Inge**, Waterschoot

Vrouwen voelen zich gemakkelijker door beide geslachten aangesproken dan mannen. Ook seksueel, en dat werd treffend geïllustreerd door de Nederlandse seksuologe Ellen Laan die vrouwen liet kijken naar erotische films, de ene met mannelijke, de andere met vrouwelijke acteurs. Tijdens de film werd hun lichamelijke reactie gemeten met een fotoplethysmograaf, een soort tampon die de bloeddrooming in de vagina meet - het equivalent van de mannelijke erectie. Daaruit bleek dat de vrouwen evengoed opgewonden raakten tijdens de eerste als tijdens de tweede film, iets wat bij mannen in een gelijkaardig experiment hoegenaamd niet

het geval was. Je zou kunnen zeggen dat vrouwen meer op een persoon vallen dan op een sekse. Ander onderzoek heeft aangetoond dat vrouwen meer 'sexual fluidity' hebben: een grotere 'rekbaarheid' in seksuele aantrekkings, ongeacht hun seksuele voorkeur. Heteroseksuele vrouwen zullen wat aantrekkings betreft dus meer onverschilligheid vertonen naar andere vrouwen toe dan heteroseksuele mannen naar andere mannen. Hetzelfde geldt voor homoseksuele vrouwen en mannen: de eerste zullen meer onverschillig zijn voor aantrekkelijke mannen dan dat homoseksuele mannen dat zijn voor aantrekkelijke vrouwen.

Mijn vrouw is altijd zo negatief

Mijn vrouw maakt constant negatieve opmerkingen. De keren dat ze op een maand tijd iets positiefs zegt kan ik op één hand tellen. Ze is zich daar zelf niet van bewust en als ik er een opmerking over maakt wuift ze die weg. Zelf ervaar ik haar houding als heel belastend. Hoe doe ik haar dat inzien? **Frank**, Machelen

Een eerste manier is feedback geven: je partner duidelijk maken wat het effect is van haar gedrag op jou. Dat doe je het best naar aanleiding van een reële situatie, en het liefst onmiddellijk erna. Formuleer je feedback op een niet-aanvallende, neutrale manier: "Als je dat zo zegt komt dat bij mij heel negatief over en daar voel ik me niet goed bij." Als dat niet helpt dan raad ik je aan om haar een blad papier te geven dat je in twee kolommen verdeeld hebt. Boven de eerste zet je een plusteken, boven de tweede een minteken. Vervolgens vraag je haar om telkens als ze een opmerking maakt of wil maken over jou eerst voor

zichzelf na te gaan of het een positieve of een negatieve opmerking is en dat te turven op het blad papier (dat liefst ergens in het zicht ligt). Als ze dat niet wil doen kan je ook zelf openlijk zo'n kaart bijhouden, de eerste week over jezelf en de tweede over haar. Daarbij is het belangrijk om je te houden aan de afspraak om niet te praten over die notities, anders krijg je oeverloze wellenietesdiscussies. Een ander mogelijk 'bijverschijnsel' is dat er een machtsstrijd ontstaat om het grootst aantal positieve opmerking (om zo de ander te laten zien dat men 'de beste' is). Maar die bijwerking is in dit geval net wenselijk.



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.