

Hoe laat ik los wat vroeger gebeurd is?

Als pas afgestudeerde arts kreeg ik de kans om geselecteerd te worden voor een onderzoeksproject. De projectleider was een prof die ik in mijn opleiding had leren kennen. Om een lang verhaal kort te maken: ik ben met hem naar bed geweest. Ik heb er toen niet zwaar aan getild, wel aan het feit dat ik uiteindelijk het project niet kreeg. Dit alles is lang geleden, de prof in kwestie is intussen overleden. Het heeft me niet getraumatiseerd maar hoe ouder ik word hoe vaker ik eraan terugdenk. Langs de ene kant heb ik het zelf geweld, langs de andere kant heb ik toch het gevoel dat hij misbruik van me gemaakt heeft. Ik wil dat hoofdstuk afsluiten maar weet niet goed hoe. **Vera**, Leuven

Blijkbaar zit je met heel ambivalente gevoelens, en het ene gevoel (zelfverwijt) staat het andere (kwaadheid) in de weg. Daarom is het belangrijk ze elk apart tot uiting te brengen. Dat kan met een brievenritueel, waarbij je in totaal vier brieven schrijft. Een eerste brief is gericht naar die prof en daarin beschrijf je wat dat voorval bij jou teweeg heeft gebracht. Hoe je je erbij voelt en wat je erover denkt. Als hij iets gedaan of gezegd heeft wat jou toen geraakt heeft, vertel dat dan in je brief. Laat hem ook weten wat je zou appreciëren als reactie mocht hij nog leven en deze brief kunnen beantwoorden. De volgende dag schrijf je een tweede brief. Stel je daarbij voor dat hij anders gereageerd heeft dan je gehoopt had: beschuldigend, ontkenkend, minimaliserend of de bal in jouw kamp leggend ('je hebt het zelf gewild'). In je tweede brief dien je

hem van repliek over datgene wat hij je probeert aan te praten. Meteen daarna schrijf je een derde brief: stel je voor dat hij inderdaad reageert zoals je hoopte. Zo zou het kunnen dat hij zijn spijt uitdrukt, excuses aanbiedt, er blijk van geeft zijn fout in te zien, kortom, verantwoordelijkheid neemt voor zijn aandeel in het gebeuren. Schrijf je derde brief als een reactie op zijn antwoord. Je laatste brief schrijf je een paar dagen later. Je hebt dan de tijd om eens rustig na te gaan wat je nog had willen zeggen, wat je belangrijk vindt om te nuanceren of te verduidelijken (bijvoorbeeld welk effect het op jou heeft gehad om hem die vorige brieven te schrijven). Als afsluiting - want dat is tenslotte wat je wilt, het hoofdstuk afsluiten - kan je de brieven verbranden en de as bewaren of verstrooien op een symbolische plek.

Mijn man komt te vroeg klaar

Mijn man en ik verschillen sterk van mening wat seks betreft. Ik vind dat hij veel te vroeg klaarkomt, hij vindt van niet. Telkens hebben we daar discussie over maar er verandert niks. Hij zegt dat hij normaal is maar ik vind dat je als vrouw een orgasme kan vergeten als je man klaarkomt na pakweg twee minuten. Hij vindt niet dat we een probleem hebben, ik vind van wel. Hoe lossen we dat op? **Sofie**, Maasmechelen

Het meest redelijke antwoord lijkt mij: als een man eerder klaarkomt dan beide partners zelf willen dan is er een probleem. Dat probleem kan seksueel zijn (de man vindt het zelf te vroeg en ervaart een gebrek aan controle) of relationeel (de man vindt het prima zo maar de vrouw niet). In dat laatste geval botsen de verschillende verwachtingen. Ook in de wetenschappelijke benadering is men er niet uit: de criteria verschillen naargelang de auteurs. Zo poneerden 'de pausen van de seksuologie', Masters & Johnson, als definitie van vroegtijdige zaadlozing het volgende: 'de onmogelijkheid om de ejaculatie lang genoeg uit te stellen tot de partner een orgasme bereikt en dat in 50 % van de keren dat het koppel gemeenschap heeft'. Of de man dan een probleem heeft of niet hangt in dat geval af van de 'orgasmesnelheid' van de vrouw. Een moeilijk vol te houden standpunt. Men heeft ook gepoogd om een 'normale ejaculatie' vast te leggen, zowel in

totale tijdsduur als in het aantal stootbewegingen, maar wie bepaalt dat uiteindelijk en op basis van wat? Men is er niet uit. Wel is het zo dat uit onderzoek is gebleken dat mannen die klaarkomen binnen de één à twee minuten of in minder dan zeven stootbewegingen dat meestal zelf als 'abnormaal' of problematisch ervaren. Soms komt men in een vicieuze cirkel terecht: hoe minder vaak men vrijt, hoe lager de ejaculatie drempel ligt, met andere woorden hoe sneller men klaarkomt. Maar wat is in dat geval het kip of het ei? Het is namelijk ook aanmerkelijk dat als je last hebt van vroegtijdige zaadlozing, dat voor beiden zo frustrerend is dat je minder geneigd bent om nog te vrijen. Om die vicieuze cirkel te doorbreken kan je het best een seksuoloog raadplegen, die bovendien samen met jullie kan nagaan of het eerder om een seksuologisch dan wel om een relationeel probleem gaat. Je huisarts kan je zeker verwijzen.

Is ons brein deels onontgonnen terrein?

Onlangs stootte ik op de aankondiging van een NLP-cursus die als doel had het (nog) ongebruikte deel van het brein te activeren, zodat je potentieel op zowel beroeps- als privévlak sterk zou toenemen. Klopt zoiets? **John**, Ekeren

Je leest inderdaad wel vaker dat we slechts een klein deel van ons brein gebruiken en dat je via de juiste technieken dat 'ongebruikte potentieel' kan maximaliseren. Er bestaan effectieve technieken om je potentieel te optimaliseren (bijvoorbeeld door suggestie of door beter te focussen) maar het idee dat we in het dagelijks leven slechts een klein deel van ons brein gebruiken blijkt volgens wetenschappelijk onderzoek hoegenaamd niet te kloppen. De meeste tijd activeren we een groot deel van ons brein met heel banale dingen. Dagelijkse motoriek is bijvoorbeeld een complexe activering die veel energie vraagt. Alleen al je been opheffen zou voor meer dan tien procent activering in je brein zorgen. Voor meer complexe handelingen gebruiken we dus een heel groot deel van onze mogelijkheden. De misvatting dat we slechts

een klein deel van ons brein gebruiken is er gekomen in de revolutionaire jaren zestig en zeventig, toen mensen volop gingen investeren in persoonlijke groei. Auteurs die het niet al te nauw namen met wetenschappelijk onderzoek verkondigden dat we een groot ongebruikt mentaal potentieel hadden. De bedoeling was goed: mensen stimuleren om hun mogelijkheden te verruimen en nieuwe wegen in te slaan. Maar het klopt niet. Uiteraard kan je nieuwe dingen leren, creatiever leren omgaan met problemen en nieuwe vaardigheden ontwikkelen voor je zelfontplooiing maar die zaken situeren zich niet op 'onontgonnen terreinen'. Je tapt dus niet uit een niet eerder gebruikt 'vaatje' van je brein maar je kan wel nieuwe verbindingen leggen tussen de neuronen die je al hebt. En dat is een behoorlijk indrukwekkend aantal.

Ik ben bang van naalden

Het klinkt belachelijk voor een volwassen vrouw maar ik ben zo bang van naalden dat ik een bezoek aan de huisarts almaar uitstel. Nochtans is het dringend nodig, er moet bloed getrokken worden omdat ik met een ernstige lichamelijke klacht zit. Ik weet nu al dat ik de nacht ervoor amper zal slapen en dat ik de dag zelf één brok spanning zal zijn. Kan je me enkele *tips & tricks* bezorgen voor als het zover is? **Maja**, Dendermonde

Eerst zouden we moeten weten welk type je bent: een willen-weten-type of een niet-willen-weten-type. Het eerste type is gerustgesteld door veel en juiste informatie. Als die ontbreekt wordt de leemte ingevuld met rampfantasieën (een injectienaald lijkt op een breinaald met weerhaken). In dat geval kan je je arts vragen om je vooraf duidelijk uit te leggen hoe het prikken gebeurt. Hij kan je de dunne naald laten zien en sommige mensen willen ook kijken terwijl het gebeurt. Het tweede type is het tegenovergestelde: hoe minder ze erover horen en hoe minder ze ervan zien, hoe beter. Bij die mensen kan afleiding helpen. Voor de arts zijn naald inbrengt neem je de tijd om je zo sterk mogelijk te focussen op iets en je blijft je daarop fixeren tijdens de bloedafname. Je kan bijvoorbeeld een koptelefoon opzetten met je lievelingsmuziek, hard in de vuist knijpen van je

andere hand en je focussen op de pijn van je nagels in je handpalm, de hand van je partner blauw knijpen of in gedachten naar je lievelingsplek gaan en in jezelf zeggen wat je er ziet en hoort. Zoals je aangeeft ben je erg gespannen op zo'n moment. Nu moet je jezelf eens prikken met je pen, eerst in je arm die je heel erg opspant en vervolgens in je arm die zo slap is als die van een lappenpop. Voel je het verschil? Zo zal het ook zijn bij de arts: een naald in een gespannen arm gaat erin als in een houten plank, in een ontspannen arm als door boter. Daarom kan je het best een spierontspanningsmethode leren (Progressieve Relaxatie genaamd) bij een psychotherapeut of kinesist of door middel van een boek. Dat zal je ook in de toekomst nog vaak kunnen helpen.



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.