



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 is auteur van verschillende boeken over praktische psychologie.

Heb je een vraag?

Mail je vraag naar wilfried.vancraen@psychologies.be. De redactie behoudt zich het recht voor om je vraag in te korten.

Ik heb orgasmes zonder dat ik dat wil

Ik krijg constant orgasmes terwijl ik dat helemaal niet wil. Het is vernederend en pijnlijk. Ik ben bang dat als ik het vertel aan mijn huisarts hij me zal zien als oversekst. Onlangs heb ik een vriendin in vertrouwen genomen. We hebben allebei het rusteloze benen syndroom. Zij had gelezen dat mijn situatie daar soms mee samengaat. Is dat zo? **LEEN, KALMTHOUT**

Ik ben blij dat je de moed hebt gehad om ons erover te schrijven, want veel vrouwen met het rusteloze genitaal syndroom durven er niet mee naar buiten komen. Uit onderzoek is gebleken dat ze daardoor gemakkelijker een negatief zelfbeeld ontwikkelen, sociaal terugtrekgedrag vertonen, zich dikwijls wanhopig en machteloos voelen en in een ernstige depressie terecht kunnen komen. Je aandoening heeft dus een naam, al is die weinig gekend, ook in de medische wereld. Het is een ernstige klacht, die absoluut niks te maken heeft met 'oversekst' zijn. Door overgevoeligheid van de huid in de genitale streek gaan heel lichte aanrakingen (zoals van ondergoed of spannende kleding, maar ook bij het wassen of onwillekeurige bewegingen) een orgastische reactie uitlokken. De diagnose wordt gesteld op basis van vijf criteria: het blijft aanhouden over een langere periode, het verdwijnt niet na één of meerdere orgasmes, het staat los van subjectieve gevoelens van seksuele opwinding, het wordt ervaren als opdringerig en ongewenst en het brengt stress met zich mee. Laat je niet opzadelen met psychologische of seksueel getinte verklaringen en stel jezelf niet te veel in vraag: er is absoluut niks fout met jou of je seksualiteit, het is een neurologisch/gynaecologisch probleem dat medisch aangepakt moet worden. Ik raad je dan ook aan om het te bespreken met een gynaecoloog, het liefst in een academisch ziekenhuis, zodat het interdisciplinair aangepakt kan worden.

Lees ik de dagboeken van mijn overleden moeder?

Bij het opruimen van mijn ouderlijk huis vond ik dagboeken van mijn overleden moeder. Ze waren verborgen in een kast. Bovenop lag een papiertje met 'niet lezen aub'. Er lagen ook brieven bij, allemaal van dezelfde afzender, een man die ik niet ken. Aan het vergeelde papier te oordelen zijn ze al heel oud. Wat moet ik daar nu mee? Ze zomaar weggooien krijg ik niet over mijn hart. **BERT, ZEEBRUGGE**

Het is een ambivalent gegeven: ik kan zowel het standpunt van je moeder (haar wens om haar privacy te respecteren) als het jouwe begrijpen: het is altijd intrigerend om te ontdekken dat een ouder misschien een 'geheim leven' heeft gehad. De boodschap van je moeder is paradoxaal: aan de ene kant wil ze niet dat haar dagboeken gelezen worden, aan de andere kant laat ze ze achter. Nu gebeurt het wel vaker dat mensen iets dierbaars zo lang mogelijk bij zich willen houden en het uit het oog verliezen of niet meer tijdig kunnen verwijderen. Maar jij zit er nu wel mee en het belast je, want je kan het niet meer niet weten. Ik kan je niet zeggen wat je ermee moet doen maar je hebt wel een aantal opties. Je kan ze

gewoon laten liggen en de tijd zijn werk laten doen, je kan er eentje lezen en op basis daarvan beslissen wat je er verder mee doet of je kan er een ritueel mee uitvoeren. Zo ken ik iemand die zijn eigen dagboeken liet opbergen in een door een kunstenaar ontworpen artistieke maar ondoordringbare, betonnen constructie die een plaats kreeg in een uithoekje van zijn tuin. Op die manier bleven ze aanwezig in zijn leven, al kon niemand er nog aan. In zijn testament vroeg hij om na zijn dood de plek te laten verwilderen. Misschien spreekt een dergelijk ritueel je ook aan, omdat het toelaat de ambivalentie (houden en tegelijk niet houden) op te lossen.