



## 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](mailto:wilfried.vancraen@psychologies.be). De redactie behoudt zich het recht voor om je vraag in te korten.

## Waarom roepen vrouwen tijdens het vrijen?

Mijn nieuwe partner is verwonderd dat ik zo roep tijdens het vrijen. Ik heb dat altijd gedaan, ook met mijn vorige partners, en die vonden dat opwindend. Nu begin ik me daar vragen over te stellen. Waarom roepen vrouwen eigenlijk tijdens seks? **JESSY, KINROOI**

Er zijn veel verklaringen mogelijk, maar als we naar de meest wetenschappelijke kijken dan komen we terecht bij een onderzoek van Brower & Hendrie dat in 2011 verscheen in het vaktijdschrift *Archives of Sexual Behavior*. Zij ondervroegen 71 vrouwen tussen 18 en 48 jaar over de geluiden die ze maakten tijdens het vrijen. In tegenstelling tot wat algemeen aangenomen wordt slaken de meeste vrouwen geen woeste kreten omdat ze klaarkomen maar eerder om hun partner op te winden (66 %) en zijn zelfvertrouwen te versterken (87 %). Het schreeuwen is dus niet zozeer een uitdrukking van het eigen plezier als wel een relationeel gebeuren: het ondersteunen en opzweepen van de partner. Voor 92 % van de vrouwen was het een manier om actief bij te dragen tot het seksuele gebeuren. Vrouwen hebben immers een meer passieve rol tijdens geslachtsgemeenschap, en het is de man die actief 'zwoegt'. Door de kreten en vocale aanmoedigingen proberen vrouwen actief een steentje bij te dragen. Ten slotte, maar daar zijn geen cijfers over, kunnen sommige vrouwen door het repetitief vocaal uiting geven aan hun opwindings in een lichamelijke hogere staat van seksuele opwindings komen, de natuur een handje toestekend om sneller en langer 'even van de wereld' te zijn.

## Ik denk constant dat anderen slecht over me denken

Ik denk heel dikwijls dat mensen negatieve dingen over me denken. Als ik iets te laat kom, of sneller of juist trager eet dan de anderen, of als ik eens een vlekje op mijn kleren heb ... Dan kan ik daar heel lang mee bezig zijn. Ik heb me al afgevraagd: doen andere mensen dat ook zo vaak? En wat kan je eraan doen? **WOUTER, AS**

Hoe vaak anderen het doen weet ik niet, maar in mijn assertiviteitstraining laat ik mensen soms turven hoe dikwijls ze op een dag gedacht hebben: 'ze zullen denken ...' Sommige komen, tot hun eigen verbazing, uit bij ongeveer twintig streepjes. Het is dan ook een heel taaie gewoonte. Ook al ben ik al zo veel jaren met die materie bezig, ik betrap mezelf er nog dagelijks op. Het slechte nieuws is: het blijft opkomen, maar het goede is: door je er bewust van te worden kan je het steeds sneller couperen. Ik zal een voorbeeld van mezelf geven en er meteen een hanteergedrag aan koppelen. Op een keer ging ik naar een osteopaat voor de behandeling van een ontwrichte voet. Toen ik me later die avond omkleedde merkte ik dat de zolen van mijn voeten 'zwart' zagen. Toen ik erover wreef bleken het pluisjes van nieuwe zwarte sokken te zijn. Meteen bedacht ik dat ook de osteopaat dat gemerkt moest hebben, maar dat hij - de achterliggende reden niet kennend -

waarschijnlijk had gedacht dat ik onhygiënisch was, met zulke vuile voeten. Vanaf dat moment dreigde ik me erg onzeker te voelen. Vroeger zou ik me beginnen voorstellen zijn welk negatief beeld die osteopaat nu van me had en anticiperen dat ik me erg onzeker zou voelen tijdens onze volgende ontmoeting. Nu besliste ik meteen dat ik die emotionele belasting niet hoefde toe te laten: ik wist van mezelf dat ik een hygiënisch persoon ben, dus er viel me niks te verwijten. Ik wist overigens niet eens zeker of hij het wel gemerkt had. En zelfs in het 'ergste' geval, als hij zou denken dat ik vuile voeten had, dan is dat niet leuk maar ook geen ramp. 'Ik weet zelf dat ik een hygiënisch iemand ben en hoef mijn zelfwaardegevoel niet te laten hangen van wat ik denk dat die man over me denkt', zei ik tot mezelf. Door op die manier een ander perspectief in te nemen kon ik me herpakken en bespaarde ik mezelf een portie kwaliteitsverlies.