

STRESS EN PRESTATIEDRUK

Wees eerlijk, heb begrip voor elkaars behoeften en verlangens

Deze keer is mij gevraagd om te schrijven over stress en prestatiedruk, dit onderwerp kwam ter sprake in verband met vruchtbaarheidstrajecten. In dit blad gaat het regelmatig over het hebben van een kinderwens en welke mogelijkheden er zijn als dat niet op een natuurlijke manier lukt. Het mag duidelijk zijn dat deze trajecten een enorme invloed hebben, niet alleen op de hormonale balans in de vrouw maar ook op haar welbevinden en levenskwaliteit. Net als het moeten leren leven met het gemis als de kinderwens niet in vervulling kan gaan. In dit artikel ga ik in op effecten die dit alles op de man kan hebben, vooral op het vlak van zijn seksueel functioneren.

Man moet presteren

In vruchtbaarheidstrajecten wordt van de man verwacht op zekere momenten te presteren en zijn sperma te produceren. Dit kan thuis, als zijn sperma van voldoende kwaliteit is en de vrouw op dat moment beschikbare eicellen heeft, maar meestal moet hij in de kliniek zijn sperma ter plekke vers inleveren. Het kan ook zijn dat er operatief spermacellen bij de man uit zijn testikels gehaald worden, wat ook geen pretje is. Er spelen natuurlijk meerdere dingen die stress op (kunnen) leveren. Dat begint al met de kinderwens op zich, de onderzoeken, behandelingen, steeds naar de kliniek, de onzekerheden of het kan, de bevruchting geslaagd is en of de zwangerschap goed verloopt als alles gelukt is. Mislukte terugplaatsingen, miskramen en dergelijke eisen allemaal hun tol.

Prestatiedruk kan averechts werken

Voor elk stel en zelfs per persoon verschilt het hoe iemand met stress kan omgaan. Mannen verwerken verdriet doorgaans heel anders dan vrouwen. Ze praten

vaak minder makkelijk en de kans op verwijdering tussen de partners ligt op de loer. Los daarvan hoor ik van de meeste mannen in zo'n traject dat ze min of meer problemen hebben met erectie, libido of er is veel verschil in zin tussen de partners. Prestatiedruk kan bij elke man averechts werken. Zelfs stress op het werk of andere zorgen kunnen ervoor zorgen dat hij minder zin heeft in vrijen of moeite met zijn erectie krijgt. Het moeten presteren om sperma te leveren is voor veel mannen traumatisch, misschien de eerste keer zelfs al. Het kan in het begin misschien nog grappig en spannend zijn voor sommige mannen maar in een traject wat soms jaren duurt kan dit de seksualiteit van de man enorm beïnvloeden. Zie het maar voor elkaar te krijgen om in een kamertje in een kliniek jezelf tot een hoogtepunt te brengen. Het potje staat klaar en er is tijdsdruk. Anderen zien je naar binnen gaan en naar buiten komen met je potje met warm sperma. Dat is voor bijna elke man een hele gênante situatie en zeker niet opwindend. Ik ken heel veel mensen met bijzondere fetisjismes maar ik heb nog nooit gehoord (wat niet wil zeggen dat ze er niet zijn) dat iemand hier nou enorm opgewonden van werd. Sommige mannen lukt het gewoon niet eens. Ik heb mannen gesproken die altijd moeite met hun erectie hielden na een vruchtbaarheidstraject.

Tropenjaren met kleine kinderen

Als de man problemen krijgt met vrijen en de vrouw ook geen zin meer heeft omdat haar lichaam veranderd is door alle hormonen, de zwangerschap en bevalling en alle stress eromheen, dan ligt verwijdering op de loer. Ik ken veel mensen die toch uit elkaar gingen op den duur. Ook bij stellen die op een natuurlijke manier kinderen gekregen hebben, zijn de jaren dat de kinderen klein zijn tropenjaren. Mensen schijnen het minst

gelukkig te zijn als ze jonge kinderen hebben. Het zou goed zijn als er meer voorlichting is voor elk stel over hoe je je relatie en liefdesleven goed houdt vanaf de zwangerschap en al helemaal hoe je het goed houdt met kleine kinderen. Ik zie ook dat het niet vanzelfsprekend is dat de seks weer terugkomt als de kinderen ouder worden, dat kost echt inzet en investering van het stel. Bij vruchtbaarheidstrajecten is het nog veel belangrijker dat er voorlichting en liefst begeleiding is voor het stel voor hun relatie en intimiteit. Niemand begint samen aan zo'n traject om als alleenstaande ouder te eindigen.

Praat er eindeloos samen over

Mijn advies is: zorg dat je relatie en je seksualiteit goed is voordat je überhaupt aan kinderen begint.

Praat er eindeloos over samen. Deel je wensen en fantasieën, je dromen en je bucketlist. Praat ook over de mogelijkheden als één van de twee veel minder of geen behoefte heeft aan vrijen. Dat kun je je misschien niet voorstellen als je jong en verliefd bent en een gezin wil stichten, maar ik hoor helaas dagelijks dat er eigenlijk geen intimiteit meer was, soms al sinds de zwangerschap maar vaak vanaf de geboorte van het eerste kind. Hooguit nog seks voor een volgend kind maar vaak is het libido bij de vrouw en soms bij de man naar nul gedaald. Op het moment dat dit bespreekbaar is, kun je samen hulp zoeken of andere mogelijkheden onderzoeken. Wees vooral eerlijk, heb begrip voor elkaars behoeften en verlangens. Je kunt nooit iemand dwingen tot intimiteit maar iemand de rest voor zijn leven seks ontzeggen lijkt me ook niet reëel. Ga samen op een tantracursus, liefst al voordat je aan kinderen begint. Lees goede boeken over seksualiteit en blijf vooral praten, praten praten. ☺

Door Helene Baayen