

## ***Mythes, hoop en de behoefte aan controle***

### ***Over vruchtbaarheid, biologie en de grenzen van maakbaarheid***

Wie te maken krijgt met een onvervulde kinderwens, krijgt zelden alleen te maken met medische feiten. Er komen ook adviezen, goedbedoelde tips en soms ronduit kwetsende opmerkingen bij kijken. Van "ga op vakantie, dan lukt het vanzelf" tot aroma- en kristaltherapie, benen omhoog na de seks of "je moet het loslaten". Zoals ik wel eens tegen patiënten zeg: "hád je maar een knopje op het achterhoofd om je gedachten aan of uit te zetten, nietwaar?" Want feit is, dat mensen er mee naar bed gaan en ermee opstaan. Feit is ook dat er een rode draad te herkennen is, maar toch iedereen er een beetje anders mee omgaat. En ja, er zijn ook verschillen tussen hoe de hersenen van de verschillende geslachten hiermee omgaan. Heel legitiem, maar niet altijd eenvoudig wanneer er – in geval van bijvoorbeeld een relatie – ook veel zaken níet besproken worden. Immers, tussen wat wordt gezegd en niet wordt bedoeld, en tussen wat wordt bedoeld en niet wordt gezegd, gaat veel verloren. Achter al die adviezen en gedragingen schuilt iets menselijks: onze diepe behoefte aan controle. Zwanger worden zien we vaak als iets dat maakbaar is, mits je maar de juiste dingen doet. Maar juist bij vruchtbaarheid botst dat verlangen naar controle met de realiteit van de biologie.

### ***De kern: vruchtbaarheid is in de basis biologie***

Een kindje krijgen vraagt in essentie om drie dingen: een eicel, een zaadcel en een baarmoeder. Daarin is de eicel uiteindelijk in de regel de cruciale factor. Het is een gegeven dat een gezonde eicel (en wat dit is, diep ik zo direct uit) meestal tot een gezond embryo leidt en daardoor vrij snel tot een gezonde zwangerschap (lees: "dit kan soms zelfs bij volstrekt gezonde mensen tot wel 12 maanden duren"). In tegenstelling tot wat velen denken, kunnen ook wij medici alleen processen ondersteunen; aan de basisingrediënten kunnen we niets veranderen noch iets forceren. Ook niet met een behandeling. Veel mensen denken: "we kunnen altijd nog naar een IVF-centrum waar het dan wel gaat lukken", maar dat is een misvatting.

Bij vrouwen is leeftijd de belangrijkste factor. Dat is geen mening, maar een biologisch gegeven waarop geen uitzondering bestaat. Vrouwen worden geboren met hun totale voorraad eicellen (ca. 1 miljoen). Met het ouder worden neemt niet alleen het aantal eicellen af, maar ook de kwaliteit. De belangrijkste oorzaak daarvan is toenemende schade aan het erfelijk materiaal in de eicellen. Ca. 80% van de 25-jarige eicellen zijn gezond, en op je 40<sup>e</sup> is dat ca. 20%. Ook dat is geen mening; dit proces is inherent aan de menselijke biologie en niet omkeerbaar met voeding, supplementen, yoga of mindset. Je kunt de hoeveelheid en kwaliteit van de eicellen niet beter maken; er zijn uiteraard wel manieren om ze slechter te doen maken. En natuurlijk zul je – analoog aan de oudtante die haar hele leven heeft gerookt als een schoorsteen en toch 85 jaar oud geworden is voordat ze overleed – ook ergens een verhaal vinden van iemand die op gevorderde leeftijd nog zwanger werd. Maar dat zijn anekdotes. Veel vaker gaat het op gevorderde leeftijd tegenwoordig overigens om eiceldonatie of vrouwen die hun eicellen gebruiken die ze jaren eerder in hebben laten vriezen. Dat is een confronterende waarheid, zeker in een maatschappij waarin mensen om begrijpelijke redenen (opleiding, carrière, woningmarkt, partnerkeuze) later aan kinderen beginnen. Maar het blijft een biologische realiteit die op zeer gespannen voet staat met de maatschappelijke ontwikkelingen.

### ***Stress, mindset en "loslaten"***

Een hardnekkige mythe is dat onvruchtbaarheid veroorzaakt zou worden door stress, een verkeerde mindset of het "niet echt loslaten". Er is geen enkele empirische evidentie voor een negatieve, directe, structurele invloed van stress op de vruchtbaarheid. Ja, extreme stress kan lichaamsprocessen beïnvloeden. Ja, chronische spanning kan invloed hebben op seksualiteit, relatie, welzijn en kwaliteit van leven. Let wel: niet zwanger worden terwijl je het zo graag wilt is uiteraard wél een grote stressfactor in het leven welke invloed heeft op allerlei zaken. Daardoor hebben mensen vaak ook minder intimiteit, seks, plezier et cetera. Angst en neerslachtigheid komt onder mensen met onvervulde kinderwens vaker voor. Het is ook mogelijk dat mensen daardoor geen hulp bij hun onvervulde kinderwens zoeken, niet zoveel behandeling(en) doen als ze eigenlijk zouden willen, of wellicht hun gezinsbeeld bijstellen. Dat zijn evenwel

Kinderwunschzentrum  
Heinsberger Höfe GbR  
Medizinische Kooperationsgemeinschaft  
Drs. Willem-Jan S.S. Cuyper  
Drs. Nerissa B.E. Cuyper  
Fachärzte für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe  
Schwerpunkt gynäkologische Endokrinologie  
und Reproduktionsmedizin  
Dr. Ralf Böhm  
Diplom-Biologe  
Hochstraße 154  
52525 Heinsberg  
Telefon: +49 (0)2452 9966-900  
Telefax: +49 (0)2452 9966-910  
info@cuyper-cuyper.com  
www.cuyper-cuyper.com

Geschäftsführer:  
Drs. Willem-Jan S.S. Cuyper  
Drs. Nerissa B.E. Cuyper  
Dr. Ralf Böhm

indirecte effecten van stressfactoren. Bovendien, de suggestie dat iemand “te veel wil” of “het blokkeert” legt impliciet schuld bij de persoon zelf. Dat is niet alleen medisch onjuist, maar ook zeer kwetsend en psychologisch schadelijk. De paradox is dat juist het verlies van controle stressvol is. Mensen zoeken verklaringen en handvatten omdat onzekerheid moeilijk te verdragen is. Het idee dat je met genoeg ontspanning of positief denken zwanger kunt worden, geeft hoop en houvast, maar ook een gevaarlijke illusie van maakbaarheid. Mensen voelen zich “speelbal” van het lot, en dat is in wezen ook zo. Door een reeks van “rituelen” geven ze zichzelf het gevoel wat van die controle, en ook wat van de tijd, in de hand te hebben. De onvoorspelbaarheid van de uitkomst van de individuele behandelingen maakt dit echter lastig, en daar worden mensen – met name wanneer de tijd en het aantal behandelingen vorderen – angstig en neerslachtig van.

### **Alternatieve behandelingen en supplementen: nuance is belangrijk**

Behandelingen zoals acupunctuur, reiki, voetreflexologie of baarmoedermassage worden regelmatig genoemd. Wat zegt de wetenschap hierover? Er is geen solide, overtuigend en significant bewijs dat deze behandelingen vaker tot een levendgeboren, gezond kindje leiden. Sommige interventies kunnen uiteraard wel bijdragen aan ontspanning en ervaren welzijn. Dan dient wel het voorafgaande verhaal erbij verteld te worden.

Als iets helpt om beter met stress om te gaan, kan dat waardevol zijn, maar het verandert niet de fundamentele biologische parameters. Het wordt problematisch wanneer alternatieve verklaringen (zoals “energetische blokkades”) medische oorzaken vervangen of wanneer mensen schuldgevoelens ontwikkelen omdat ze “niet genoeg hebben losgelaten”.

Wat is dan het verhaal van supplementen en specifieke diëten? Wel, een gezonde leefstijl ondersteunt algemene gezondheid, maar er bestaat geen dieet dat genetische veroudering van eicellen teruggedraait. Rauw vlees eten of specifieke voedingsmiddelen gebruiken is niet alleen onbewezen, maar kan zelfs risico’s geven. Een gezond dieet dat rijk is aan groente en fruit, aangevuld met andere gevarieerde voeding, voldoende beweging en een gezond gewicht, zijn de belangrijkste basisvoorwaarden, net zoals niet roken en grote terughoudendheid als het gaat om alcohol en andere genotsmiddelen. Enige

voorzichtigheid ten aanzien van de consumptie van dierlijke eiwitten is – ook volgens de WHO – geboden, niet in de laatste plaats vanwege hun mogelijke rol bij “welvaartsziekten”. Voldoende foliumzuurintake en jodiumintake is uiteraard wel van belang. Er zijn aanwijzingen dat een adequate vitamine-D-spiegel nuttig zou kunnen zijn, maar studies in mensen zijn hierin niet eenduidig. Bij een verminderde zaadkwaliteit is er veel aandacht voor de effecten van foliumzuur, zink en selenium, doch wonderen moet men er niet van verwachten. Het is en blijft allemaal “ondersteuning” maar veranderen fundamentele factoren in de regel niet.

### **Seksuele mythes**

Adviezen zoals “met de benen omhoog liggen”, “op de kop staan na de seks”, “een cup gebruiken om sperma vast te houden” of “specifieke seksposities gebruiken” moeten naar het land der fabelen worden verwezen. Ze hebben geen wetenschappelijke onderbouwing. Spermacellen zijn binnen minuten actief in het baarmoederhalslijm aanwezig. Zwaartekracht speelt daarin nauwelijks een rol.

“Gewoon vaker seks hebben” klinkt logisch, maar miskent dat timing, de cyclus en biologische factoren bepalend zijn. Bovendien kan het reduceren van seks tot een technische handeling de relationele en seksuele dynamiek onder druk zetten; iets wat ik als arts-seksuoloog regelmatig heb gezien: seks werd gereduceerd tot penetratie en ejaculatie rondom de veronderstelde ovulatie en andere vormen van intimiteit verdwijnen op de achtergrond. Het intieme leven verarmt en het plezier van seks gaat er heel snel vanaf op die manier. Niet zelden gebeurt dit al in het eerste jaar wanneer mensen zwanger proberen te worden en hierdoor neemt de ontevredenheid over het seksleven in rap tempo toe.

Kinderwunschzentrum  
Heinsberger Höfe GbR  
**Medizinische Kooperationsgemeinschaft**

Drs. Willem-Jan S.S. Cuypers  
Drs. Nerissa B.E. Cuypers  
Fachärzte für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe  
Schwerpunkt gynäkologische Endokrinologie  
und Reproduktionsmedizin

Dr. Ralf Böhm  
Diplom-Biologe

Hochstraße 154  
52525 Heinsberg

Telefon: +49 (0)2452 9966-900  
Telefax: +49 (0)2452 9966-910

info@cuypers-cuypers.com  
www.cuypers-cuypers.com

**Geschäftsführer:**  
Drs. Willem-Jan S.S. Cuypers  
Drs. Nerissa B.E. Cuypers  
Dr. Ralf Böhm

### ***De pijn van simplificatie***

Opmerkingen als: "als het je gegund is, komt het vanzelf" of insinuaties rondom veronderstelde seksuele problemen waarom het niet lukt, zijn niet alleen medisch onjuist, maar ook respectloos. Ze reduceren een complex biopsychosociaal proces tot iets simpels en impliceren falen of tekortschieten. Onvruchtbaarheid is geen morele kwestie. Het is geen kwestie van verdienste. Het is geen beloning of straf. Het is een medische realiteit die voortkomt uit voornamelijk de menselijke biologie.

Waarom zeggen mensen dit eigenlijk? Wel, het komt vaak voort uit een gevoel van onmacht, behoefte aan controle of eigen ongemak met verdriet. Mensen willen helpen en zoeken ogenschijnlijke "oplossingen". Het is vaak goed hierop vooral een feitelijk antwoord terug te geven, je grenzen aan te geven en dus ook aan te geven wanneer een opmerking kwetsend is. En waarom niet aangeven dat je niet op oplossingen zit te wachten, maar wel op een luisterend oor?

### ***De filosofische laag: maakbaarheid versus werkelijkheid***

We leven in een tijd waarin veel maakbaar is. We kunnen carrières plannen, reizen maken, (medische) technologie ontwikkelen. Dat creëert – begrijpelijk – de verwachting dat ook vruchtbaarheid planbaar is. Maar voortplanting blijft een domein waarin toeval, pech, geluk, biologie en statistiek een grote rol spelen. Zelfs bij optimale omstandigheden is de kans op zwangerschap per cyclus nogal beperkt. De mens plant zich weinig efficiënt voort... Dat kan voelen als verlies van controle. En verlies van controle is psychologisch moeilijker te verdragen dan oorzaak of schuld. Oorzaak of schuld suggereert immers dat je iets kunt veranderen. Toch ligt hier misschien ook een andere vorm van rust: erkennen dat niet alles maakbaar is, en dat sommige grenzen biologisch zijn... niet persoonlijk.

Kinderwunschzentrum  
Heinsberger Höfe GbR  
Medizinische Kooperationsgemeinschaft

Drs. Willem-Jan S.S. Cuyper  
Drs. Nerissa B.E. Cuyper  
Fachärzte für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe  
Schwerpunkt gynäkologische Endokrinologie  
und Reproduktionsmedizin

Dr. Ralf Böhm  
Diplom-Biologe

Hochstraße 154  
52525 Heinsberg

Telefon: +49 (0)2452 9966-900  
Telefax: +49 (0)2452 9966-910

info@cuyper-cuyper.com  
www.cuyper-cuyper.com

Geschäftsführer:  
Drs. Willem-Jan S.S. Cuyper  
Drs. Nerissa B.E. Cuyper  
Dr. Ralf Böhm

### **Tot slot**

Wat kunnen mensen wél doen? Wel, men kan zich goed laten informeren, de leefstijl optimaliseren waar mogelijk, en vooral tijdig medisch advies inwinnen met beide benen op de grond. Ook psychologische ondersteuning zoeken wanneer het proces zwaar wordt en zichzelf vrijwaren van onterechte schuld mag niet vergeten worden.

Wat mensen niet hoeven te doen? Denken dat ze het “verkeerd aanpakken”, geloven dat hun verlangen het probleem is of aannemen dat ontspanning of spiritualiteit de biologie kan beïnvloeden. We kunnen ondersteunen, begeleiden en behandelen, maar we moeten “koken” met de basisingrediënten die er zijn. Dat is geen falen van de moderne geneeskunde. Het is een weerspiegeling van de menselijke natuur. Juist daarom verdient dit onderwerp nuance, respect en mededogen.

© 2026 - Drs. Willem-Jan S.S. Cuypers  
Gynaecoloog-VPG/arts-seksuoloog

Kinderwunschzentrum  
Heinsberger Höfe GbR  
**Medizinische Kooperationsgemeinschaft**

Drs. Willem-Jan S.S. Cuypers  
Drs. Nerissa B.E. Cuypers  
Fachärzte für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe  
Schwerpunkt gynäkologische Endokrinologie  
und Reproduktionsmedizin

Dr. Ralf Böhm  
Diplom-Biologe

Hochstraße 154  
52525 Heinsberg

Telefon: +49 (0)2452 9966-900  
Telefax: +49 (0)2452 9966-910

info@cuypers-cuypers.com  
www.cuypers-cuypers.com

**Geschäftsführer:**  
Drs. Willem-Jan S.S. Cuypers  
Drs. Nerissa B.E. Cuypers  
Dr. Ralf Böhm