



Gretten mann

Spørsmål: Jeg har lagt merke til at kjæresten min blir sur og irritabel når jeg nærmer meg menstruasjon selv før jeg lar ham vite at jeg er premenstruell. Hvordan kan det ha seg? På Internett har jeg sett noe som kalles «irritable male syndrome? Kan kjæresten min ha dette syndromet?

Svar: Hos enkelte dyrearter kan handyrene mot slutten av den årlige parringssesongen bli irritable og nervøse. Fenomenet blir i engelsk litteratur iblant omtalt som «irritable male syndrom». Det finnes ikke holdepunkter for tilsvarende atferdsendringer forekommer hos mennesker. Nærmest er kanskje såkalt postkoital depresjon. Det er fysisk og psykisk utmattelse som er mer langvarig og kraftig enn normalt etter en orgasme, men dette er jo noe litt annet det som du beskriver.

Kan stemningsendringen som du har lagt til merke til hos kjæresten skyldes et ubevisst samspill mellom dere? Dersom ditt humør endrer seg i dagene før menstruasjon, kan det påvirke han. Tilsvarende kan hans avtagende humør gjøre deg nedstemt. Fenomenet er ganske alminnelig i parforhold og kalles emosjonell smitte. Uansett hva som er årsaken til at dere opplever disse dagene som tunge, kan dere forsøke å gjøre dem lysere ved å fylle på med positive opplevelser. Å trene kan være en fin måte å øke produksjon av stemningshevede signalstoffer (endorfiner) i hjernen. Å lage mat sammen, å se en god eller morsom film, å gå på en konsert eller teater eller å lytte til en lydbok er også koselige aktiviteter. Avsett gjerne noen minutter hver dag til å reflektere over små og store ting som dere er takknemlige for. Det øker ofte livsgleden.