

Bankzitter

Ton Lenders



Foto: Ton Lenders,
Strömstad (S) - 2023

Het geluk komt in de slaap

Geluk is niet te sturen. Het komt meestal onverwacht. Dat geldt ook voor het krijgen van kinderen waar tegenwoordig voor sommige mensen een intensief voorbereidingstraject aan vooraf gaat. Het is in deze tijd heel wat moeilijker om zwanger te raken dan in de zestiger en zeventiger jaren van de vorige eeuw. Toen werd een kindrewens al snel vervuld, soms zelfs ongewild, zonder dat daar veel voorbereiding aan te pas kwam. In kringen van de hippiebeweging gingen de wensdromen dan ook vooral over proberen niet zwanger te raken. In de huidige tijd moet voortplantingsgeluk echter vaak worden afgedwongen. Dat heeft niet alleen te maken met een toenemende onvruchtbaarheid, maar tevens met sociaal-economische motieven die de voorrang krijgen.

Het is al langer bekend dat een tekort aan slaap een van de belangrijkste factoren is die de vruchtbaarheid van mensen beïnvloedt. Dit heeft vooral te maken met onze hormoonhuishouding. Bij zowel mannen als vrouwen wordt de aanmaak van hormonen die het slaap-waakritme bepalen vanuit dezelfde hersendelen aangestuurd als de hormonen die de voortplanting reguleren. In de hersenen treedt interactie op. Gebrek aan slaap kan leiden tot een onregelmatige menstruatie en een verminderde spermaproductie. Het belangrijkste hormoon dat hierbij een rol speelt is melatonine. Dit 'slaaphor-

moon' wordt tegenwoordig bij mensen aantoonbaar minder aangemaakt. Waarschijnlijk is de toename van (kunst)licht in de avond en de nacht daarvoor verantwoordelijk. Het schijnt vooral blauw licht te zijn dat effect heeft op een verminderde melatonine-aanmaak.

Dit alles geldt volgens Bionieuws niet voor mannetjes van Bredvoetbuidelmuisen. Die hebben maar kort de tijd om zich voort te planten. Hun levensverwachting is normaliter minder dan een jaar. Alles wordt terzijde geschoven voor seks. Ze leveren daarbij in de voortplantingstijd gemiddeld drie uur slaap per dag in. Seks is voor hen dan allesbepalend. De vrouwtjes krijgen twee gelegenheden om zwanger te worden. Zij leven twee jaar, maar ook bij hen moet het gebeuren op één ultiem moment in de drie weken van de jaarlijkse cyclus dat ze vruchtbaar zijn. Er is door de tijdsdruk binnen de soort een grote onderlinge competitie. Dat hakt er, zeker bij de mannetjes, fysiek behoorlijk in. Hun metabolisme is daar niet op aangepast, maar dat is van ondergeschikt belang. Na het paarseizoen zijn ze er niet meer. Dan zijn ze definitief ingeslapen. Ze voldoen zo op een bijzondere manier aan het stereotype gedrag dat we van veel mensen kennen. Die sukkelen na de seks meestal ook direct in slaap.

Betekenis: Het geluk kan altijd en onverwacht opduiken.