

## Lockdown-vragen

## Wat met mijn vakantieplannen? En gaan de festivals door?

De paasvakantie beleven we al zeker in ons kot. Maar hoe zit het met komende zomer, nu ook alle campings, bungalowparken, vakantiehuisjes en Airbnb's moesten sluiten? Alle vragen over uw reisplannen beantwoord.

### Mijn reistickets liggen klaar. Kan ik nog vertrekken?

U heeft de tickets voor die langverwachte lentereis of vakantietrip tijdens het paasverlof al in handen? Of u ze ook zal kunnen verzilveren, is momenteel afhankelijk van de vertrekdatum. "Momenteel loopt het negatief reisadvies dat Buitenlandse Zaken uitvaardigde tot en met 5 april, het eerste weekend van de paasvakantie", zegt Pierre Fivet van ABTO, de vereniging van reisorganisatoren. "Dat betekent dat alle niet-essentiële reizen, zoals vakanties, met als uiterlijke vertrekdatum 5 april sowieso zijn geannuleerd."



### Wat met de paasvakantie?

De grote touroperators TUI, Sunweb en Corendon annuleerden al hun reizen tot en met 5 april. Maar wat de paasvakantie zelf betreft, is er een pak minder duidelijkheid. "In theorie gaan die reizen vandaag nog gewoon door", stelt de koepel van reisorganisatoren. "Maar een duidelijk zicht hebben ook wij daarop nog niet. Onze raad: aanzie nog even het toekomstig advies van Buitenlandse Zaken daarover." Naar alle verwachting, ook van de experts, komt er een verlenging van het

negatief reisadvies. Joker Reizen heeft daar niet op gewacht, en besliste om alle groepsreizen tot eind mei te schrappen. Feit is dat heel wat luchtvaartmaatschappijen hun vluchten al schrappen. Brussels Airlines schort vanaf zaterdag al zijn lijnvluchten voor vier weken op. Ryanair houdt vanaf 24 maart bijna alle toestellen aan de grond. Beide voorzien een mogelijkheid tot omboeking en terugbetaling.



**Geen terugbetaling voorschot, wél coronavoucher**  
Klanten wier geboekte

reis in het water valt, hebben twee mogelijkheden: de vakantie herboeken naar een latere datum, of het voorschot terugvragen. Het reeds betaalde bedrag zal echter niet worden teruggestort, maar worden gecompenseerd in de vorm van een 'coronavoucher'. Die waardebond werd door het Federaal Kabinet van Werk, Economie en Consumenten speciaal in het leven geroepen om in geval van annulering een goed juridisch kader te bieden. De klant kan hem niet weigeren. "Met de coronavoucher kan de klant bij de reisorganisator of het boekingskantoor dezelfde of een andere reis op een

**Interview.** Seksuoloog Wim Slabbinck legt uit hoe je als koppel de lockdown overleeft

# 'Samen vastzitten hoeft niet per se negatief te zijn'

Samen in thuisquarantaine: het klinkt knus en intiem. Of is dit het scenario waarin relaties breken? Wim Slabbinck pleit voor wederzijds begrip en geeft tips voor spannende binnenactiviteiten.

SOPHIE LODEWIJKS

**E**en lockdown brengt, naast financiële en sociale, ook relationele gevolgen met zich mee. Meerdere media berichtten de afgelopen week al over een piek in het aantal echtscheidingsaanvragen in China naar aanleiding van de corona-quarantaine. Wekenlang op elkaars lip zitten ten tijde van onzekerheid en stress, werkt nou niet per se sfeer- en libidoverhogend. Anderen voorspellen dan weer dat er zich, om voor de hand liggende redenen, over negen maanden een babyboom zal voordoen.

Tot welke groep jij behoort, heb je deels zelf in de hand. Volgens seksuoloog Wim Slabbinck hoeven deze weken in isolatie namelijk niet per se een relationele crisis te betekenen. Integendeel. "We zouden dit ook kunnen zien als uitgelezen kans om onze intieme band te versterken."

### Eerst even de feiten. Hoe zit dat met die echtscheidingspiek in China?

Wim Slabbinck: "Ik heb dat ook al in verschillende media gelezen. En ja, dat kan goed kloppen. Onderzoek in Amerika toonde ook al aan dat na orkaan Hugo, in 1989, er ook meer echtscheidingen in de getroffen gebieden plaatsvonden dan in de niet-getroffen gebieden. Maar aan de andere kant waren er op diezelfde plekken ook meer huwelijken en werden meer baby's geboren. Samen in huis 'vastzitten' hoeft dus niet per se negatief te zijn."

### Op welke manier kan je hier als koppel op aanpassen?

"Als koppel moet je ook in deze nieuwe situatie een gezonde balans zien te vinden tussen veiligheid en avontuur. Veiligheid is iets wat je samen creëert in het samenwonen, samen koken, Netflixen, ... het uitbouwen van een veilig nest dus. Voor het stukje avontuur ben je elk individueel verantwoordelijk en ligt het ook in de (nieuwe) dingen die je samen als koppel onderneemt."



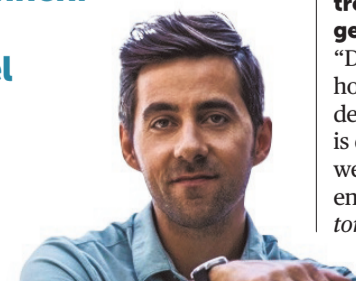
© JOREN JOSHUA

### We zijn nu aangewezen op ons huis. Hoe pakken we dat avontuurlijke dan precies aan?

"In crisistijden ligt logischerwijs een heel sterke focus op het behouden van onze veiligheid. Sommige mensen hebben in deze periode een grotere behoefte aan affectie, anderen juist minder. Waar de één alles wilt weten over corona, sluit de ander zich er misschien liever van af. Luister naar wat je partners wensen zijn en spreek ook zeker die van jou uit. Laat elkaar hierbij altijd in elkaars waarde. Maar het is ook van belang dat we onze nood aan avontuur, aan nieuwe ervaringen, niet helemaal aan de kant zetten. Dat moet niet groter zijn, maar het vergt nu wel extra creativiteit."

### 'Deze periode is perfect om elkaar nog beter te leren kennen. En dus ook op seksueel vlak'

WIM SLABBINCK  
SEKSUOLOG



### Heb je concrete tips waarmee we al zouden kunnen starten?

"Als je allebei thuis werkt, raad ik alvast aan om aparte werkplekken te voorzien. Ga niet samen aan de keukentafel zitten maar zorg dat je je eigen *private space* hebt. Zoek activiteiten die je in je eentje kunt doen maar maak ook plannen om samen actief bezig te zijn om die verbinding niet te verliezen. Dit kan gaan van samen jullie kookskills ontwikkelen tot brieven naar elkaar schrijven tot seksueel experimenteren."

### Is seks wel verstandig wanneer er zo'n virus heerst?

"Als er zich geen coronasymptomen voordoen, denk ik dat je gerust je seksleven verder kunt zetten zoals het was. Neem wel de nodige voorzorgen: ontsmet je handen voor de seks. Tongzoenen lijkt me nu ook niet het beste idee. Let er wel op dat er bij sommigen een soort van weerstand kan staan op seksueel gebied. Mensen voelen zich soms onveilig door het heersende virus. Er is geen bewijs dat je het coronavirus kunt krijgen of doorgeven via sperma, voorvocht uit je penis of vocht uit je vagina. Corona is géén soa - ook niet bij anale seks."

### En als iemand van het koppel wel symptomen vertoont?

"Dan zeg ik 'neem het risico niet!'. Vermijd orale seks op alle vlakken. Er zijn genoeg manieren waarop het voor jullie beiden veilig kan. Masturbeer eens met elkaar op afstand. Dat kan spannend en ook fijn zijn. Blijf jezelf en elkaar vooral op een veilige manier ontdekken."

### Hoe doe je dat dan?

"Deze periode is perfect om elkaar nog beter te leren kennen. En dus ook op seksueel vlak. Een van de grootste misverstanden in relaties is dat mensen hun partner denken te kennen en dus geen vragen meer stellen. Er zijn tegenwoordig veel apps waarmee je elkaars seksuele voorkeur te weten kunt komen. Als je het moeilijk vindt om die uit te spreken, is er een app ([www.ownyoursex.app](http://www.ownyoursex.app)) die enkel de voorkeuren laat zien aan de partner als die deze zelf ook aanvinkt. Ook de 'misschiens' worden hierbij getoond. Als je een meer relatiegerichte app wilt, kan je 'The Love Lab' ([www.gottman.com/love-lab/](http://www.gottman.com/love-lab/)) gebruiken."

### Hoe zorgen we ervoor dat we straks bij de trouwers horen in plaats van de gescheiden?

"De allerbelangrijkste tip die je in je achterhoofd zou moeten houden is dat dit een uitzonderlijke situatie is en dat het volkomen normaal is dat er meer conflicten ontstaan dan dat je gewent bent. Probeer hier nuchter naar te kijken en relatieveer de situatie. We zitten in een *shits-torm* waar we samen doorheen moeten."