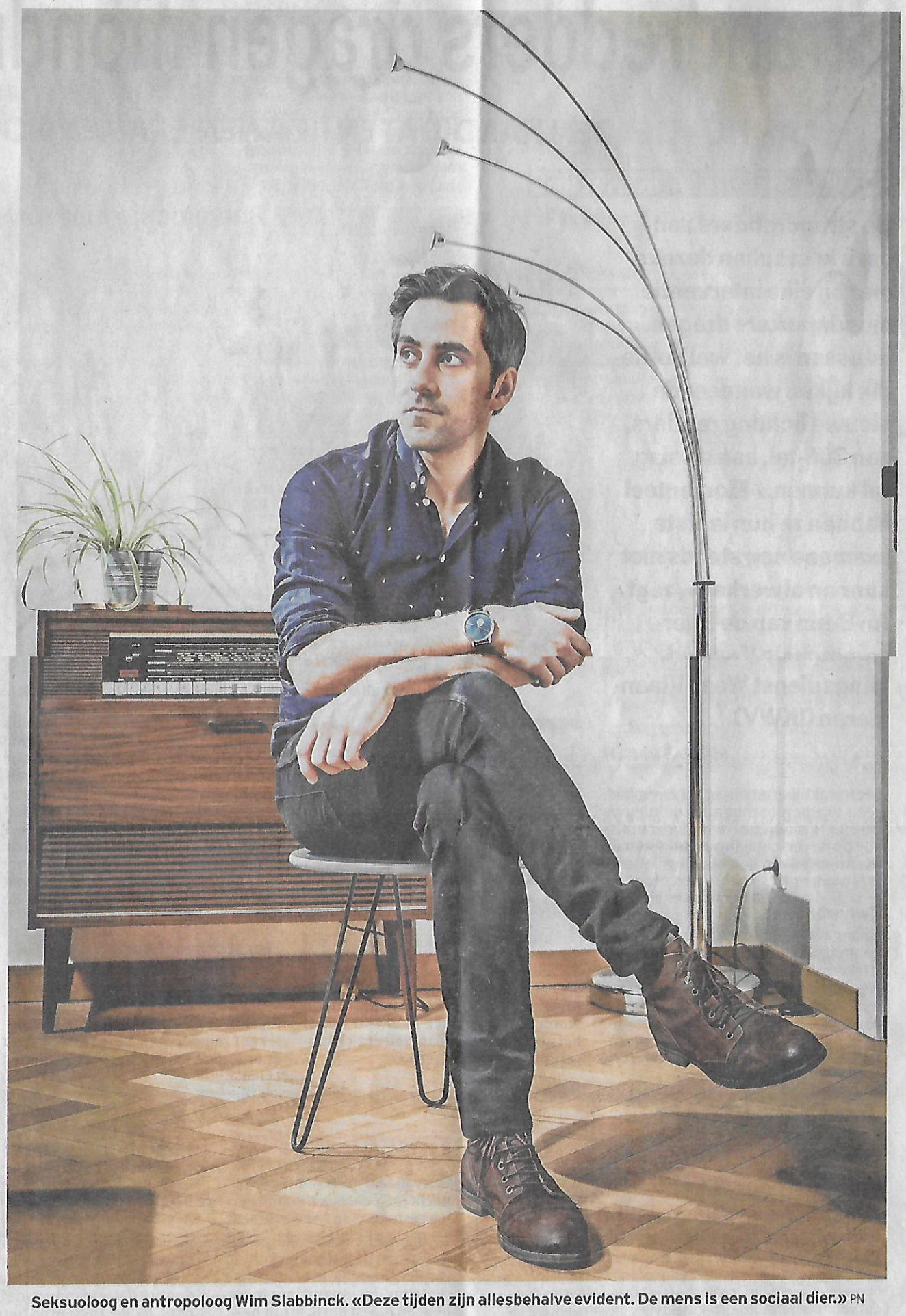
BRUGGELING **WIM SLABBINCK** FILEERT ONZE RELATIES IN CORONATIJDEN

«Ja, het komt goed met onze intimiteit»

Het VTM-programma 'Blind Getrouwd' nadert zijn ontknoping. Ook tijdens dit vijfde seizoen excelleert seksuoloog en antropoloog Wim Slabbinck als een van de experts. Het ideale moment om de naar Gent uitgeweken Bruggeling te polsen voor een gesprek over intimiteit en relaties in bizarre coronatijden. «Het komt zeker goed met de intimiteit», verzekert Wim. «We zijn van nature intieme dieren. Eens er een vaccin gevonden is, gaan we weer knuffelen, mekaar vastpakken en dicht bij mekaar zijn.»

JOYCE MESDAG



Seksuoloog en antropoloog Wim Slabbinck. «Deze tijden zijn allesbehalve evident. De mens is een sociaal dier.» PN

Laten we maar meteen met de deur in huis vallen. Hoe zit het met de appetijt van de (West-)Vlaming na een dikke maand lockdown?
«We zien twee tendensen. Je hebt enerzijds de groep die méér seks heeft en meer masturbeert nu er meer tijd voor is, maar anderzijds heb je ook de groep mensen die dezer dagen juist minder zin heeft in seks. Verrassend genoeg is die laatste groep in de meerderheid. Corona brengt nu eenmaal veel stress met zich mee en dat is nefast voor de appetijt én in de bereidheid om zin aan te maken. Seks zorgt er nochtans voor dat je stressniveau vermindert. Er zijn experts die een babyboom voorspellen, maar ik ben er heilig van overtuigd dat daar geen sprake van zal zijn. Corona is geen soa, maar uiteindelijk kan je het virus met seks ook aan elkaar doorgeven, door te kussen of gewoonweg dicht bij elkaar te zijn. Angst is echt een rem. Komt daar nog bij dat de kinderen er nu misschien nóg vaker zijn dan anders.»

Wat vertel je mensen bij wie de zin in seks ver zoek is?
«Probeer stil te staan bij de redenen waarom je vrijt met je partner. Je liefde tonen, een orgasme willen beleven, beter kunnen slapen, de routine doorbreken: dat zijn allemaal goeie redenen om seks te hebben. Seks helpt je de dag op een meer ontspannen manier door te brengen. Misschien kan dit het effect op ons hebben van een avondje naar de volleybal gaan of eentje drinken op café. Ga er niet van uit dat je zin moet hebben om seks te hebben, maar bedenk wat de voordelen ervan kunnen zijn. Meer mensen dan anders gebruiken seks nu als kussentje om grotere problemen in een relatie te voorkomen. Om fysiek geweld te vermijden. Seks als manier om een crisis te voorkomen, is uiteraard niet oké en geen langetermijnoplossing. Het is belangrijk dat je dat ziet, dat je beseft dat dat een gevaarlijke situatie is. Bespreek dat met je partner.»

Singles raad je in deze tijden gewoon het internet aan?
«Deze tijden zijn allesbehalve evident. De mens is in essentie een sociaal dier. De term 'social distancing' is ongelukkig gekozen, vind ik. Het is eigenlijk 'physical distancing'. Sociaal zijn kan absoluut wel nog, een relatie aangaan en uitbouwen ook, alleen op een andere manier dan we gewoon zijn. Het is belangrijk dat je als single het gevoel blijft behouden dat je geconnecteerd bent met de buitenwereld. Als je twijfelt - en eigenlijk geldt dat voor iedereen - of je iemand zou bellen of een berichtje zou sturen, doe het gewoon. Die twijfel is overbodig. Het doet deugd als iemand je belt in dezer dagen of je een berichtje stuurt om te vragen hoe het met je gaat. Als je iemand online leert kennen, kan je gerust de eerste date op café of in de koffiebar vervangen door een videocall. Het is ook een ideale manier om elkaar te leren kennen of gewoon een babbeltje te slaan.»

En als die singles aanrakingen missen?
«Wat het fenomeen 'huidhonger' betreft: bedenk voor jezelf wat kan helpen om je dag waardevoller te maken of wat je relatie tot je lichaam beter kan maken. Dat kan een lekkere gezonde maaltijd bereiden zijn, een warm bad nemen, uitgebreid masturberen... We denken snel aan porno om onze seksuele honger te stillen, maar fantasie is eigenlijk veel doeltreffender in deze. Het geeft ons het gevoel in verbinding te staan met onszelf en ons lijf en het kan dus iets heel zinvols zijn voor singles.»

Hoe kan een koppel met vier kinderen de sleur doorbreken?
«Ik prijs me gelukkig dat ik niet in die situatie zit. Het is niet evident voor koppels of alleenstaanden met kinderen. Wat ik hen kan aanraden: stel je doel niet te hoog. Het is niet het moment om perfecte dagen te willen beleven met het gezin. Kinderen en jongeren hebben van nature uit heel veel aandacht nodig. Die krijgen ze normaal bij de ouders, de grootouders, de crèche, kleuterklas of lagere school, maar nu vallen ook zij volledig terug op hun ouders. Ik zou ouders aanraden om niet te hameren op wat hun kinderen niet mogen doen, maar op wat je graag zou hebben dat ze doen. Niet 'stop daarmee!', maar 'het zou fijn zijn als je je in stilte kan bezighouden', bijvoorbeeld. Tracht ook structuur te behouden. Voor kinderen die op zondagmiddag naar de scouts gaan, probeer daarvoor misschien wat 'scoutsactiviteiten' te organiseren in de tuin. Zorg dat ze activiteiten hebben waar ze kunnen naar uitkijken. En zorg dat je ruimte behoudt voor jezelf én dat je dingen apart kan blijven doen. Als je normaal volleybalt, ga op dat moment een uurtje lopen. Als je normaal met je vriendin naar de kookles trekt, probeer met haar te videocallen die avond. Focus op wat wél nog kan en haalbaar is, en niet op wat allemaal niet meer kan en mag.»

De dag dat we opnieuw buiten mogen, dat er een vaccin is dat blijkt te werken, dan hebben we toch wel allemaal recht op twee weken carnaval

Wat als je begin dit jaar iemand hebt leren kennen en je kan/mag mekaar niet meer zien? Kan je zo'n prille relatie doen slagen?
«De sleutel is om het verlangen naar contact met elkaar te onderhouden. Dat kan je bijvoorbeeld met een brief. We zijn dat wat verleerd, maar uiteindelijk blijft dat iets heel moois om te doen en het levert tastbare herinneringen op voor later. Daarnaast kan je liedjes naar elkaar sturen, boodschappen inspreken, videocallen... Voor wie het iets pikanter mag, het kan een goed idee zijn om erotische verhalen te delen, of misschien zelfs webcamseks te hebben, zolang het veilig en met voldoende privacy gebeurt.»

Tips voor de workaholics in coronatijden? Wat als je moet samenleven met een spoedarts of een zorgkundige?
«Ik kan begrijpen dat het ook voor de partners van die mensen lastig is. Maar wat zijn 5 of 10 lastige weken in een mooie relatie, hé? Probeer eens te bedenken waarom je voor een relatie met je partner hebt gekozen. Wellicht zal het feit dat het een heel zorgzaam persoon is, meegespeeld hebben daarin. Probeer het mooie van zijn of haar werk voor onze samenleving te blijven bekijken.»

Stel dat op 15 mei de cafés heropenen en we opnieuw buiten mogen? Voorspel je dan een Vlaanderen vol prooien en jagers?
«Het zal volgens mij niet zo'n vaart lopen. Maar de dag dat we opnieuw buiten mogen, dat er een vaccin is dat blijkt te werken, dan hebben we toch wel allemaal recht op twee weken carnaval, vind ik. Ik kijk daar ook enorm naar uit. Ik hoop wel dat we allemaal iets leren uit deze periode.»

Wat bedoel je?
«Dat we bijvoorbeeld even stilstaan bij de snelheid van alles. In de wedstrijd waarin we ons soms allemaal bevinden. Laatst zat ik in mijn tuin en ik kon er echt uren genieten van de stilte. Dat we er ook even bij stilstaan dat de klimaatproblemen aanpakken wél haalbaar is. Als ik zie hoeveel aanpassingen er mogelijk zijn, dan schept dat mogelijkheden voor de toekomst. Is het echt nodig om elke dag naar Brussel te gaan? Ik dénk het niet... Ik hoop dat we ook met zijn allen meer stilstaan bij wat we echt essentieel vinden in het leven. Dat we beseffen dat we tijd moeten maken voor familie en vrienden.»

Het zijn ook moeilijke tijden voor overspelplegers. Vlaanderen is trouwens enorm geïnteresseerd in de reeks die onlangs liep op HLN. Hoe verklaar je dat?
«De Vlaming heeft altijd interesse in en is enorm nieuwsgierig naar wat niet mag. En op seksueel vlak mag er heel veel niet in onze sa-

De Vlaming is heel nieuwsgierig naar overspel. Je ziet dat in ons pornogedrag. Er wordt niet naar 'seks met de vaste partner' gezocht, maar naar 'seks met een vreemde'. Of net iemand die dicht bij hem of haar staat: seks met de schoonmoeder, bijvoorbeeld

menleving. Vrijen met je partner, en dat is het eigenlijk. De Vlaming is in dat opzicht heel nieuwsgierig naar overspel en wat dat met een mens doet. Je ziet dat ook in ons pornogedrag. We willen vooral buiten ons eigen seksleven kijken. Wie naar porno surft, zoekt niet naar 'seks met de vaste partner', maar naar 'seks met een vreemde'. Of net iemand die heel dicht bij hem of haar staat: seks met de schoonmoeder, bijvoorbeeld. Gezonde nieuwsgierigheid is dat en het is heel normaal.»

Denk je dat er veel meer scheidingen en relatiebreuken te noteren zullen vallen?
«Ja. Het is een periode van reflectie en dat zal zich inderdaad uiten in meer scheidingen en relatiebreuken. Maar tegelijk zullen er ook meer nieuwe relaties en huwelijken komen na deze crisis. Koppels die tijdens deze periode van reflectie vaststellen dat dit het is wat ze willen en dat het past bij wat ze belangrijk vinden in het leven, zullen hun relatie na deze crisis misschien willen verstevigen. Met een huwelijk of met officieel samenwonen, bijvoorbeeld. Ze zien wat ze aan elkaar hebben en redeneren: 'als we deze crisis overleven, dan ook andere dingen'.»

Los van het seksuele dan. Hoe houd ik mijn moeder, die nu al vier weken in isolatie leeft, bezig en gelukkig?
«Heel belangrijk: het is in eerste instantie de taak van de mama en papa zelf om zich bezig te houden. Maar ze houden er uiteraard wel van om hun kinderen in hun nabijheid te hebben en genieten ervan als die hun aandacht tonen. Het is misschien wel een goed moment om een videoboodschap of een brief te sturen waarin je het belang van je mama of papa in jouw leven benadrukt. Kook voor je papa of mama, doe boodschappen voor hem of haar, wees op een andere manier 'zorgzaam'.»

Gaan we na deze crisis anders met elkaar om? Zullen we minder snel iemand vastpakken?
«Ik denk dat er een zekere aanpassingsperiode zal zijn na de crisis. Maar eens er een vaccin is, komt het weer goed met de intimiteit. Omdat we van nature uit intieme dieren zijn. We houden ervan om te knuffelen, om dicht bij elkaar te zijn, om te vrijen, om een goed gesprek te hebben, om aandacht te ontvangen en te geven.»

Zullen we anders daten?
«Dat denk ik wel. Die eerste date online, blijft vermoed ik. Het is een ideale manier om iemand te leren kennen. Hoe woont hij of zij, wat vindt die persoon belangrijk in het leven, hoe spreekt en klinkt die, welk gevoel voor humor heeft die, enzovoort. En vooral: als het tegenslaat, hoef je de date niet 'uit te zitten'. Als het tegenvalt, ben je er rapper van af. Dat online daten zal volgens mij zeker blijven hangen