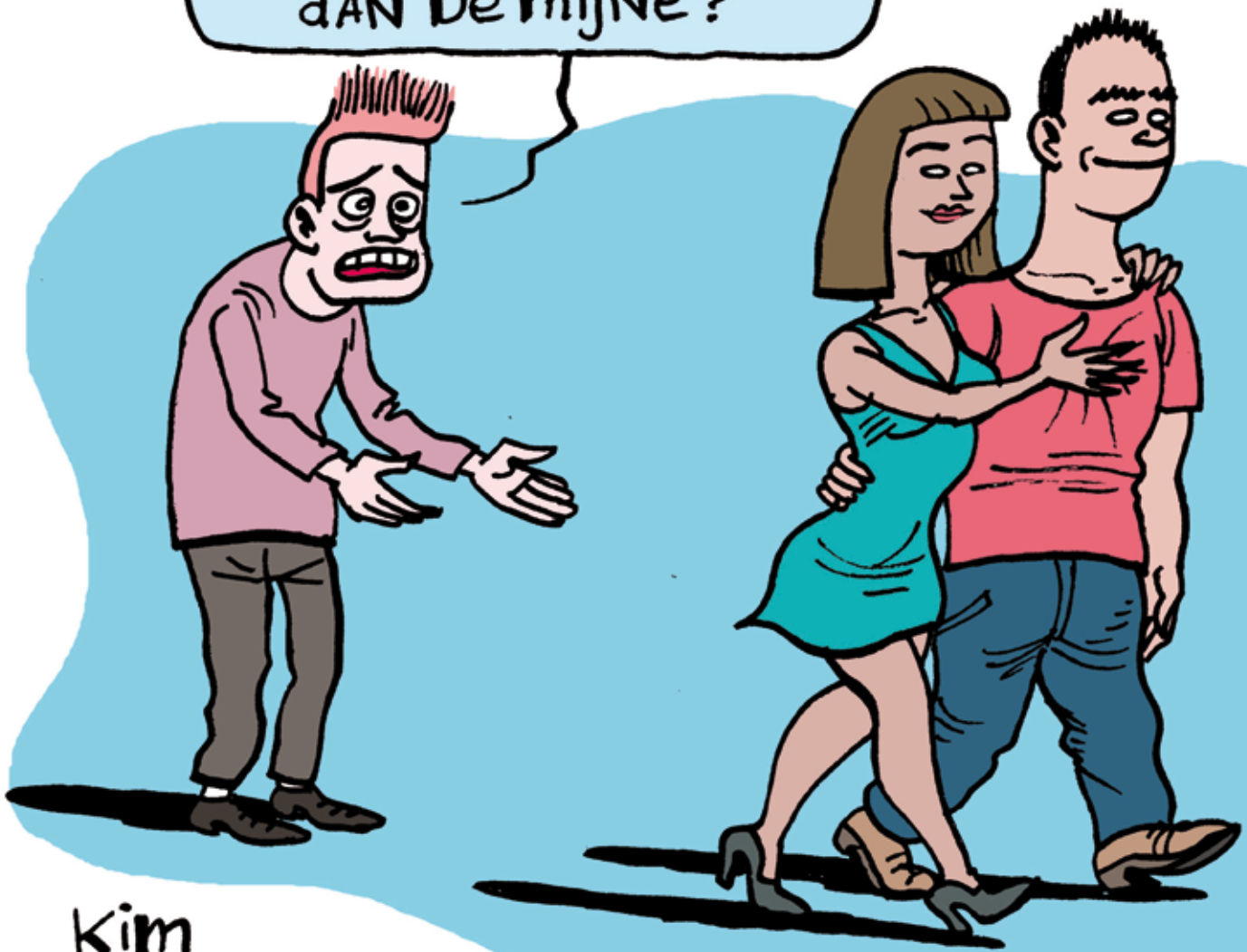


# Hoe het internet stokken

...Maar WAT heeft zijn  
FaceBookPAGINA MEÉR  
dan de mijne?



Kim

# in de wielen van uw relatie steekt

“Vroeger betrapten we de ander op café, nu neuzen we in elkaars gsm”

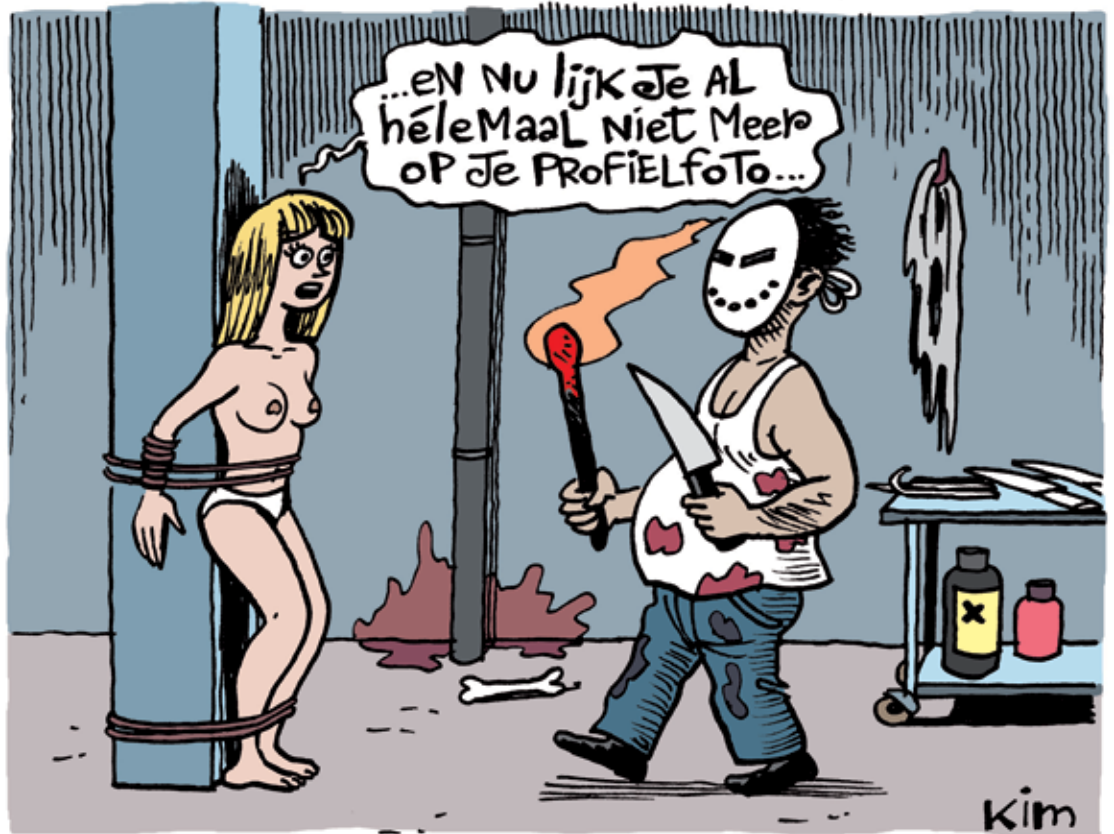
**Ik zit op Facebook, dus ik besta. Sociale media wurmden zich zorgvuldig in onze levens, maar wat doen ze met ons amoureuus bestaan? Steekt het internet vaker een stok in de wielen van onze liefdesrelaties, in plaats van ze zorgvuldig te voorzien van een likje olie?**  
**“In mijn praktijk controleert 1 op 15 zijn partner via een tracker in de auto of gsm.”**

TEKST: MELISSA JANSSENS  
 CARTOONS: KIM DUCHATEAU

**O**p restaurant trekt een jong stelletje mijn aandacht. Een gezellig tafereel, met kaarslicht en dieprode wijn. Al is het niet de romantiek die het meisje haar gezicht doet oplichten. Zij – goeie kop, fris gebloesd, pas achttien – tokkelt op haar smartphone, terwijl hij – streepjestrui, beginnende snorgroei, James Dean-coupe – vol verveling naar de zaal staart. Als hun spaghetti op tafel komt, spelen ze geen *Lady en de Vagebond*-scènes na. Vrolijk zegt zij: “Snel even een *Instagrammeke* maken.” Hij zucht. Het internet doet wel vaker dienst als stoorzender. De mens is individueler geworden en sociale media zijn daar de glorificatie van. 50 jaar geleden was onze kijk op liefde be-

perkter. “Toen was huisje-boompje-kindje de norm”, zegt seksuoloog Wim Slabbinck. “Een relatie stelde je niet in vraag en ermee kappen was al helemaal uit den boze. Een vrouw was het bezit van de man. Wie zich wilde losrukken uit een slecht huwelijk, kreeg van de Kerk een stigma en kon het financieel niet alleen redden.” Dat is dag en nacht verschil met nu, beseft psychiater Dirk De Wachter. Zodra je bent uitgekeken op je lief, kan je op zoek naar een nieuwe droomvrouw of -man. De seriële monogamie viert hoogtij. “Wij verliezen ons in de veelheid van prikkels. De keuzemogelijkheden zijn legio, zowel in de realiteit als de virtualiteit. De onmogelijkheid van de liefde is gebeven. Alleen ▶

Die date via de Facebookchat liep mis...



zijn wij geëvolueerd van een strak keurslijf dat ons aan de ketting legde naar een moeras van vrijheden waarin een kat haar jongen niet meer terugvindt.”

“Facebook is vergelijkbaar met een datingsite”, oppert Slabbinck. “Je schetst er het best mogelijke beeld van jezelf, doorgaans rooskleuriger dan de realiteit. De maatschappij voedt de gras-is-groener-aan-de-overkantgedachte. Reclames, tv-series, porno: alles drijft op spontaan verlangen. Dat de spontane zin om te vrijen op den duur verdwijnt, is iets wat de koppels die in mijn praktijk langskomen parten speelt. Verliefdheid

is een hormonale cocktail van adrenaline en dopamine. Die vlinders in de buik sterven uit, tussen vijf en achttien maanden. Het gebrek aan seksuele appetijt is iets waar minstens een op drie vrouwen mee worstelt.”

Kijken of er iets beters rondloopt, is de ziekte van deze tijd, beseft de seksuoloog. “Er zal altijd wel een vrouw met iets grotere borsten, blauwre ogen, of wat dan ook jouw pad kruisen. Mensen in een relatie maken zichzelf ongelukkig door Tinder of Facebook af te schuimen als waren ze vrijgezel, omdat ze zo hun relatie vaker in vraag stellen. Facebook werkt voornamelijk op instantbevrediging. Je wil iets zien en krijgt het. In de liefde gaat dat niet altijd even vlot.” De Wachter vreest de wegwerpbaarheid van relaties, maar heeft een puur, liefdegedreven doel voor ogen. “Zoals Odysseus zich aan de mast van zijn boot liet vastbinden om aan de

“De smartphone stoort ons vandaag zoals vroeger de pastoor en het grote verbod op alles ons stoorden.”

prachtige gezangen van de sirenen te weerstaan, moeten wij in deze wereld vol seksuele verleidingen de duurzaamheid vinden. Dat zal vaak mislukken, niet altijd. De moeilijkheid in het vinden van de liefde maakt ze zo begeerd. Het is geen banaliteit, maar een kostbaar goed.”

Hoewel de promiscuïteit van jongeren soms anders doet vermoeden, staat seriële monogamie niet gelijk aan relatiehoppen. Slabbinck ziet het alvast genuanceerd. “Uit onderzoek blijkt dat vrouwen in hun leven gemiddeld vijf levenspartners hebben, bij mannen zijn dat er negen. Meestal is seriële monogamie een proces in het vinden van de ware.” “De uitdaging van deze tijd is om die duurzaamheid in te bouwen”, beklemtoont De Wachter. “Jongeren stellen zich daar vragen bij. Gelukkig maar, want dat is het begin van de wijsheid. Mijn generatie, de post-mei-68’ers, zag duurzaamheid als iets oubolligs en streefde naar vrijheid en blijheid.”

## VIRTUEEL VREEMDGAAN

Uren wachten in de hoop die ene tegen het lijf te lopen, liefdesbrieven schrijven, wekenlang zonder contact. Romantiek pur sang lijkt door de jaren heen wel te zijn geïmpoveriseerd. Iets waar De Wachter het niet mee eens is. “Ja, we sturen sms’en, maar *au fond* willen we elkaar zien.

Onze geliefde dient ons mee te nemen naar een mooie plek waar we samen stil kunnen zijn. ‘Zet die smartphone eens af en kijk in mijn ogen.’ De diepe drang naar liefdevolheid blijft. Maar de smartphone stoort ons zoals vroeger de pastoor en het grote verbod op alles ons stoorden.”

Dat de smartphone kan aanvoelen als de derde in het spel, bekrachtigen bevindingen uit 2012. Volgens een Britse online scheidingservice zou Facebook aan de basis liggen van een op de drie huwelijksbreuken. In 2009 dook de sociale netwerksite op in ‘amper’ 13% van de scheidingen. De Wachter zoekt de verklaring in wat hij onze hypertransparante cultuur noemt. “Elke stap die wij nemen, leggen we vast met selfies en updates. Enderzijds geeft de smartphone ons de mogelijkheid te laten weten dat je elkaar graag ziet, anderzijds kan hij wantrouwen opwekken. We betrappen de ander niet meer op café, maar door in elkaars gsm rond te neuzen.”

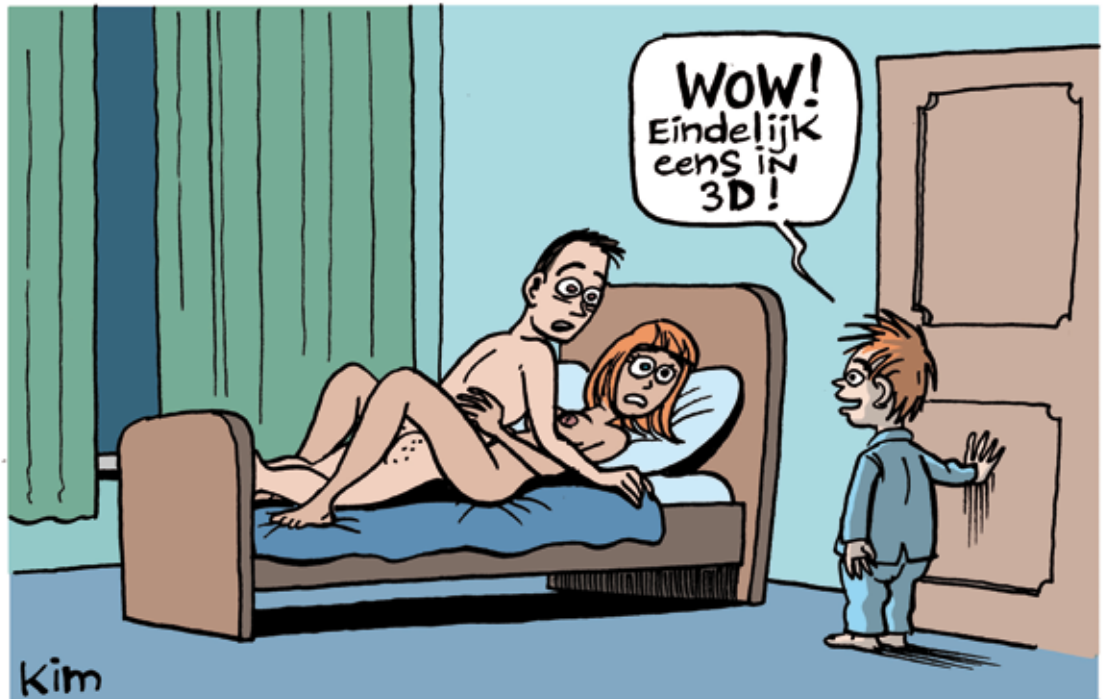
“Koppels die in elkaars gsm kijken en de mails

of sociale media checken, laten zich leiden door angst en dat is een slechte raadgever”, pikt Slabbinck in. “Internet maakt het verleidelijk de ander in het oog te houden, maar waar houdt dat op? In mijn praktijk controleert 1 op de 15 zijn of haar partner via een tracker in de auto of gsm. Zo vissen zij uit waar hun lief zich bevindt en hoelang hij of zij daar vertoeft. Pas op, in dat stadium zit er al een tijdje een haar in de boter.” De seksuoloog benadrukt dat onvoorwaardelijk vertrouwen aan de basis ligt van elke relatie. We moeten ons kwetsbaar durven op te stellen. Niet evident in een tijd waar het internet een nieuwe vorm van vreemdgaan op ons losliet: webcam-seks, dating-, overspel- & geile chatsites,... In twee onderzoeken van de universiteit van Missouri-Columbia, gepubliceerd in 2013 en 2014, nam psycholoog Russell Clayton het sociale mediagebruik van Facebook- en Twitter-

“De maatschappij voedt de gras-is-groener-aan-de-overkantgedachte. Reclames, tv-series, porno: alles drijft op spontaan verlangen. Dat speelt koppels parten in de slaapkamer.”

adepten tussen 18 en 82 onder de loep. Het resultaat: intensief gebruik van sociale media vergroot de kans op relationele conflicten. Hoe meer je partner Facebook of Twitter gebruikt, hoe meer je geneigd bent de sociale media-activiteit van je lief bij te houden, wat kan leiden tot jaloezie. Clayton toonde ook aan dat wie een langdurige relatie heeft, minder te vrezen heeft. Uit het onderzoek bleek dat vooral stelletjes die minder dan drie jaar samen waren vatbaar zijn voor ‘Facebook-jaloezie’. U kent het wel: uw lief mag horen dat zij te veel mannen toevoegt op Facebook, u krijgt meppen omdat u foto’s van dat ene lekker ding leuk vindt. De Wachter beseft dat elke tijd zijn miserie heeft. “Ik zou niet terug willen naar de hypocriete, verborgen tijden waarin onze grootouders leefden. In het duister gebeurden zaken – zoals misbruik en mishandeling – die het daglicht niet mochten





zien. Ik ben geen cultuurpessimist, maar wil vooral kritisch blijven. Wij leven in een overgangstijd en moeten de nieuwe mogelijkheden, die de voorbije jaren geëxplodeerd zijn en ons overrompelen, positief leren gebruiken.”

Wie intelligent met het internet wil omgaan, staat er best bij stil dat wat je online schrijft, tegen jou gebruikt kan worden. “Het internet heeft een olifantengeheugen”, weet digital media-expert Sofie Verhalle. “Al wat je virtueel neerpent, laat een digitale afdruk na, dus wees je goed bewust van wat je plaatst: opinies, oneerbare voorstellen, intieme info,...”

Stel, je hebt een oogje op iemand, tikt zijn of haar naam in op Google en meteen kom je alles te weten wat er online te vinden is. Wég mysterie. Hoe kunnen wij de hypertransparantie ontvluchten? “Populaire apps als Snapchat bieden

de mogelijkheid om zoals vroeger – op fora, MSN-messenger, MySpace of ICQ – te opteren voor een *nickname*”, legt Verhalle uit.

“Bovendien is de app vluchtig omdat alle uploads na een korte tijd gewist worden. We willen losbreken uit het keurslijf van Facebook waar iedereen met naam en toenaam is ingeschreven. Stilaan begint het als een beknotting van onze vrijheid aan te voelen om Facebook-vrienden te zijn met mensen zoals je ouders of ex-lief.” Dat verklaart alvast pikante opstootjes als ‘Gentstudent’, een Snapchat-groep waar studenten op anonieme wijze seksueel getinte kiekjes van zichzelf deelden. Lekker hippie.

## BRAVE JEUGD

In de jaren 60 barstte de seksuele revolutie los na de komst van de anticonceptiepil, maar is ons huidige seksleven braver? En is de revolutie gefnuikt? De Wachter: “Samenleven in een open seksuele wereld lijkt verleidelijk, maar is het realistisch? Het is al niet eenvoudig om met z’n tweeën harmonisch samen te leven, er anderen bij betrekken is als dansen op een slappe koord. Het is des mensen om je als de uitverkorene te willen voelen bij je geliefde. In de liefde hunke-

“Of onze cultuur ten onder gaat aan een verloederde seksuele moraal? Welnee. De nieuwe generatie gaat volwassener om met de pornocultuur dan de vorige.”

ren wij naar een exclusiviteitsgevoel.”

“We leven in een koppeltjesmaatschappij”, beaamt Slabbinck. “De seksuele revolutie maakt slingerbewegingen. Eind de jaren 60 waren er meer open huwelijken en communes, dat ligt nu moeilijker. We zitten in een periode waarin veel jongeren bewust voor een vast lief kiezen.”

Hoe braaf Vlaamse jongeren ook mogen zijn, volgens een Vlaamse Sexpert-onderzoek uit 2014 blijkt dat ze wel vroeger beginnen met vrijen. Bij oudere generaties vond de ontmaagding rond hun twintigste plaats, nu is dat al rond hun zeventiende. Maar de tijd tussen de eerste tongzoen en geslachtsgemeenschap blijft wél even lang als vroeger: 2,7 jaar. We vrijen gemiddeld 1,4 keer per week. Eind vorig jaar deed een Leuvens onderzoeksbureau een rondvraag bij 2.100 Vlaamse mannen en vrouwen. Dat toonde aan dat meer dan 75% van de Vlamingen de smartphone als een van de grootste afleidingen tijdens seks vindt. 18% neemt zijn telefoon op tijdens het vrijen, 20% spendeert voor en na het slapen minstens vijftien minuten op zijn smartphone.

Slabbinck wil zich niet blindstaren op de gevolgen van pornografie of smartphones op onze relatie. “Vaak zijn het symptomen van een slechte relatie of persoonlijke moeilijkheden. Als een man tegen zijn vrouw opbiecht dat hij vier uur lang naar porno kijkt, ligt de focus niet meer op een orgasme, maar op weglipen van stressfactoren als relationele problemen, kinderen, werk, emotionele leegte of verveling.”

De Wachter kijkt hoopvol naar de Vlaamse jeugd. “Als ik cultuurpessimisten hoor vertellen hoe onze cultuur ten onder gaat aan de verloederde seksuele moraal en hoe wij ons verliezen in een oversekste maatschappij, denk ik: maar nee *gij*. In de jaren 60 schoot de seksuele revolutie door naar een egocentrisch vrijheidsidoom. Er werd veel bereikt op het gebied van taboes en strikt hiërarchische systemen te doorbreken, maar toch vlogen ze uit de bocht. Ook in de seksualiteit: ‘Mijn eigen genot telt en al de rest kan stikken.’ De nieuwe generatie lijkt zich niet te laten vangen aan dat narcistische ego-denken. Zij gaan volwassen er om met de pornocultuur dan mijn generatie. Als je opgegroeid bent in een hypocriete sfeer en dan porno ontdekt, is het

niet ondenkbaar op seksueel vlak de pedalen te verliezen. Nu wordt kritisch over pornografie nagedacht en ontdekken we de kracht van duurzaamheid en verbondenheid. De wereld legt ons geen grenzen meer op, dus moeten wij onze eigen grenzen aangeven.”

## QUALITY TIME

In het straatbeeld valt op hoe vele smartphones wel vergroeid lijken met de handen. Waarom raken wij massaal verslaafd aan het internet? De neurologische verklaring – in een notendop – gaat als volgt. Digitale toestellen en software zijn zo gemaakt dat wij aandacht aan ze schenken. Uit recent neurowetenschappelijk onderzoek blijkt dat het mechanisme zo te werk gaat:

75% van de Vlamingen vindt de smartphone een afleiding bij seks.  
18% neemt hem op tijdens het vrijen.

nieuwe informatie maakt in je brein een stormloop dopamine aan. Dat is het gelukshormoon dat ook door verliefdheid opgewekt wordt. De belofte van nieuwe info dwingt je hersenen op zoek te gaan naar dopaminerushes. Functionele MRI-scans tonen hoe het pleziercentrum van ons brein oplicht met activiteit als er nieuwe mails binnenstromen. Na de zoveelste dopaminevloed prenten onze hersenen zich in dat mails controleren voor een goed gevoel zorgt. Na een poosje zorgen deze gedragspatronen voor de aanmaak van nieuwe neuronen, waardoor mails en ook sociale media checken onbewust een gewoonte wordt. Vanaf dan zitten we vastgegespt in de dopamineroetsjbaan: werken, hersensignaal, mails checken, dopamine, werken, Twitter checken, dopamine en refreshen maar. Ons brein is op Pavlov-wijze getraind om constant een shot dopamine te willen, wat onze voortdurende digitale onderbrekingen verklaart. Geen makkie als je onafgebroken *quality time* wil hebben met je lief, kinderen, familie of vrienden. De Wachter haalt een onderzoek uit de Verenigde Staten aan, waarvoor men families in fastfoodrestaurants filmde. “De ouders hiel-

# **MANNENPAKKET**

**TWEE HANDEN VOL  
LEESPLEZIER!**



**35%  
KORTING**

**ÉÉN JAAR LANG TWEE STRAFFE  
MANNENBLADEN VOOR  
EEN SCHERPE PRIJS**

52 NRS. P-MAGAZINE + 12 NRS. CHÉ = €145 I.P.V. €222  
ABONNEER JE NU VIA [WWW.MANNENBLAD.BE](http://WWW.MANNENBLAD.BE)

den zich maar 10 procent van de tijd bezig met hun kinderen. Voorts waren ze in de weer met hun smartphone. Stuitende cijfers.”

Wat zorgt er desondanks voor dat een sociaal netwerk als Facebook – opgericht in 2004 en virtueel gezien een oud besje – niet al lang passé is? Verhalle ziet een verklaring. “Facebook is verweven met ons leven. Voordien kreeg je op een familiefeest een blitse diaprojectie met kiekjes voorgeschoteld. Nu connecteer je op Facebook met je familie en zie je die foto’s à la minute in je *feed* verschijnen. Het internet nestelt zich in onze manier van communiceren. MSN is vervangen door Facebook Messenger, bloggers stoppen omdat ze alles gezegd krijgen via Twitter en Facebook, verjaardagskalenders worden overbodig, uitnodigingen voor feestjes zijn in één klik de deur uit, noem maar op. Sociale media zijn niet zoals Tamagotchi’s, die we meteen na de hype in de vergeethoek gooien.” Gelukkig is het niet al jaloezie en afgunst wat de klok slaat, dankzij het internet leggen we sneller contacten. “Sociale media hebben telefoonnummers uitwisselen overbodig gemaakt”, weet de digitale media-experte. “Met een Facebook-vriendschap krijg je alles wat je nodig hebt: je kan chatten, foto’s bekijken, weten welke muziek hij of zij leuk vindt, zien of er gemeenschappelijke kennissen zijn,... Een sociale netwerksite presenteert ‘elkaar beter leren kennen’ op een zilveren schaalje, terwijl je vroeger al die dingen moest vragen. Bovendien versterkt online het offline-contact. Stel: je voegt een leuk meisje toe op Facebook en ziet dat zij graag naar The Van Jets luistert, dan kan je haar meevragen naar een concert.” Verhalle kaart ook de tegenhanger van de alom bekende ik-generatie aan: *togetherness*. “We willen elkaar ontmoeten en komen meer buiten. De *sharing economy*, zoals we onder meer zien bij Uber (*internetonderneming die personenvervoer aanbiedt; red.*). Dankzij dergelijke florerende initiatieven gebruiken we onze netwerken optimaal.”

## PORNO-INDUSTRIE VOOROP

De Vlaamse internetgoeroe Peter Hinssen beschreef in zijn boek *Digitaal is het nieuwe normaal* hoe de digitale revolutie nog maar halverwege is. Als het aankomt op toekomstige evolu-

ties, kan Verhalle een tipje van de sluier oplichten. “De porno-industrie loopt voorop op het vlak van digitale ontwikkelingen”, vertelt de digitale media-experte. “Wat zij doen, sijpelt geleidelijk aan binnen in andere sectoren. Zo begon de pornowereld als een van de eersten te experimenteren met virtuele realiteit. Pas vorig jaar heeft Facebook Oculus Rift gekocht, het bedrijf gespecialiseerd in headsets voor onder andere 3D-gaming. In een artistiek project van het collectief Be Another Lab zag ik hoe een halfnaakte man tegenover een halfnaakte vrouw werd gezet met een 3D-bril op. Als de man naar beneden keek, zag hij het vrouwenlijf, bij de vrouw net andersom. *Genderswapping*, heet dat.” Virtuele realiteit kan perspectieven bieden. Enerzijds heeft het potentieel om de slaagkans van langeafstandsrelaties te verhogen, anderzijds om zich te ontplooiën als de nieuw-

## Virtuele realiteit kan zich ontplooiën als de nieuwste variant van digitaal vreemdgaan. U kan nu al opgaan in de illusie dat u zelf op een pornoset staat.

ste variant van digitaal vreemdgaan. Als u er wat poen tegenaan wil gooien, kan u nu al met de headset van *VirtualRealPorn*, die eruitziet als een fancy skibril, opgaan in de illusie dat u zelf op een pornoset staat.

“De digitale revolutie is niet tegen te houden”, besluit Verhalle. “Na de smartphones zijn er de smartwatches, vervolgens komen er ontwikkelingen waar wij nog niet klaar voor zijn, zoals de Google-brillen. En wie weet laten we ooit een smartplaatje inplanten op ons hoornvlies.” De digitale evolutie staat volop in bloei, maar boven alles blijven wij mensen. Het internet is zoals een glas champagne. Het is een prachtig sprankelend iets en in de eerste plaats geeft het ons een duwtje in de rug. Bijtijds laat het onze emoties oplaaien. Maakt het de zeven hoofdzonden wakker, dan eindigt het met berouw. Maar met een dosis lef is het onvoorstelbare binnen handbereik. En zoals bij alles: wie overdrijft, eindigt met een kater van jewelste. ■