

De toekomst van relaties: Op zoek naar relationele verbinding of seksuele bevrijding?

Marieke Dewitte

Department of Clinical Psychological Science, Universiteit Maastricht, Maastricht, Nederland

Hoe intieme relaties in de toekomst zullen evolueren, valt moeilijk te voorspellen. Aangezien seks en relaties biopsychosociale constructen zijn, is de invulling, betekenis en manifestatie ervan onderhevig aan maatschappelijke veranderingen. En dat maatschappelijke trends en ontwikkelingen plots ontwricht, gepauzeerd of zelfs gekenterd kunnen worden, heeft de coronapandemie ons aangetoond. Ondanks de soms grillige maatschappelijke dynamiek, merken we de laatste jaren een duidelijke evolutie in onze kijk op seks, relaties en gender. Meer dan ooit zijn we ons bewust van en accepteren we diversiteit. Deze trend zal zich in de toekomst wellicht steeds verder ontwikkelen.

Diversiteit daagt het romantisch ideaal uit

Om de roep naar diversiteit beter te begrijpen, is het goed om even stil te staan bij het romantisch ideaal en daaraan gekoppeld de monogamie-*bias* die het maatschappelijk beeld lange tijd gedomineerd heeft. Wanneer we een relatie definiëren, verwijzen we vaak (impliciet) naar een duurzame, romantische, heteronormatieve liefdesrelatie. De laatste decennia werden we ons steeds meer bewust van deze *bias*, zowel op vlak van onderzoek, klinische praktijk als in het dagelijkse leven, en wordt de idee van heteroseksualiteit en monogamie steeds explicieter uitgedaagd. Stellen dat we de monogamie helemaal aan het loslaten zijn, lijkt echter nog een stap te ver. Er is wel een duidelijk spanningsveld merkbaar tussen enerzijds de nood aan individuele keuzevrijheid, het doorbreken van traditionele rolpatronen en vernieuwing, en anderzijds het vasthouden aan stabiliteit en exclusieve relationele verbondenheid. In dit verslag sta ik stil bij de oorsprong en evolutie van het romantisch ideaal, de kenmerken en onderliggende dynamieken ervan, en stel ik in vraag of dit ideaal nog houdbaar is in onze huidige en toekomstige samenleving? *“Wat is liefde nog, in deze tijd van individualisering, wisselende contacten en echtscheiding?”*

kopte het NRC onlangs. Een vraag waarop ik geen antwoord pretendeer te geven, maar die ik wel verder wil exploreren.

De paradox van seks en liefde

Een eerste belangrijke stelling is dat seks en liefde van nature niet samenvallen. Ons seksueel systeem is erop gericht om onze genen door te geven naar de volgende generatie, wat impliceert dat we best zoveel mogelijk seks hebben met zoveel mogelijk mensen. Toch bleek een relatie ook functioneel te zijn voor het voortbestaan van het kwetsbare menskind, dat van alle zoogdieren als meest prematuur, afhankelijk en hulpeloos ter wereld komt. Lange tijd waren volkeren periodiek of serieel monogaam. Partners bleven samen zolang nodig was om het kind een betere overlevingskans te bieden, vaak ingebed in een structuur van gedeeld ouderschap. Door de landbouwrevolutie begon men voedseloverschotten bij te houden waardoor privébezit en dus erfrechten belangrijker werden. Als gevolg daarvan werd het huwelijk geïnstalleerd als socio-economisch instituut om de familie-eigendom te vrijwaren. Het kerngezin vormde de hoeksteen van de samenleving, maar liefde was geen deel van het huwelijk. Daarenboven kwam de kerk met allerlei dwingende regels om seksualiteit binnen het huwelijk te reguleren. Met de intrede van het huwelijk verloor de vrouw haar seksuele en economische autonomie en het patriarchaat ging gepaard met rechten en plichten, ook - en vooral - op vlak van seksueel gedrag. Mannen, maar ook vrouwen consumeerden seks en liefde buiten het huwelijk (al was dit voor vrouwen niet algemeen aanvaard). Geschiedkundige geschriften staan dan ook vol van verhalen over minnaars, minnaressen en sekswerk. In de negentiende eeuw, de periode van de Romantiek, werd monogamie de norm en ontstond de zoektocht naar de ware liefde. Onder invloed van de toenemende kapitalisering en het neoliberalisme, kwam er steeds meer nadruk te liggen op individuele keuzevrijheid en zelfontplooiing, wat zich ook vertaalde op vlak van relaties. Men werd steeds dwangmatiger in het zoeken naar een totaalliefde en een perfecte *soulmate*, iemand die je kan helpen in het ontwikkelen van je volledige potentieel. Dergelijke hoge verwachtingen gaan onvermijdelijk gepaard met veel twijfels (Is hij/zij/hen wel de

M. Dewitte is psycholoog-seksuoloog en Assistant Professor aan de Faculteit Psychology and Neuroscience, Universiteit Maastricht

Correspondentieadres: marieke.dewitte@maastrichtuniversity.nl

ware? Is er nog iemand anders die ...?), teleurstelling en druk. Want eigen keuze betekent eigen verantwoordelijkheid, ook als je faalt. Meer vrijheid betekent ook meer onzekerheid en zelftwijfel, wat het datingproces en de opbouw van een relatie kan blokkeren of afremmen.

De geschiedenis leert ons dat monogamie, gedefinieerd als een duurzame, romantische verbintenis met één persoon voor het leven, vooral een theoretisch construct lijkt. In de praktijk zijn we eerder serieel monogaam of niet monogaam, al dan niet openlijk of clandestien. Consensuele non-monogamie, wat de laatste jaren steeds populairder is geworden, is dus geen nieuw gegeven. De geschiedenis kent meerdere golven van vrije seks en vrije liefde. Denk maar aan de seksuele revolutie eind jaren '60 van de vorige eeuw (Van Voorst, 2022). Maar daar waar deze relatiepraktijk, relatiekeuze of levensfilosofie vroeger typerend was voor bepaalde kringen of gemeenschappen, wordt het idee van open relaties, *swinging* en polyamorie nu veel meer 'openlijk' besproken en breder gedeeld. Hoe komt het nu eigenlijk dat we seksuele exclusiviteit gemakkelijker kunnen loslaten, maar toch lijken vast te houden aan het exclusief koppelmodel?

Wellicht speelt het spanningsveld tussen seks en liefde een rol. Seksueel verlangen wordt gedreven door nieuwheid, onvoorspelbaarheid, verandering en mysterie. Anderzijds streven we in een relatie naar stabiliteit, zekerheid en veiligheid. Maar laat het nu net routine zijn die de antipool vormt van het seksueel verlangen. Een relatie start vaak met veel passie en een intens, zelfs obsessief verlangen naar de partner. Een dergelijke verliefdheid, of noem het liefdeskoorts, is echter niet adaptief omdat het te veel tijd en energie kost en dus interfereert met het dagdagelijkse leven (Henderickx, 2020). Op termijn is het functioneel om te evolueren naar een relatie gebaseerd op kameraadschap, hechting, stabiliteit en verbondenheid. Een liefdesrelatie zoals die zich toont in het dagdagelijkse leven (De Wachter, 2014), gestoeld op het *good enough* relatiemodel (McCarthy, & McCarthy, 2014; Metz & McCarthy, 2007). Onze huidige maatschappij is echter doordrenkt met beelden en overtuigingen die lust, passie en seksuele aantrekkingskracht promoten als ultieme streefdoel voor een relatie. En eenmaal de passie wegebt, gaan we naarstig op zoek naar een alternatief. Nieuwheid en spanning als sleutelwoorden in het huidige relatielandschap. Door vast te houden aan dat ideaalbeeld over relaties geraken we echter sneller teleurgesteld. Anticipatie op teleurstelling is dan ook een belangrijke bron van problemen de dag van vandaag. Goed genoeg lijkt niet meer goed genoeg voor velen.

Nochtans is het eerder waarschijnlijk dat het seksueel verlangen daalt in de loop van een relatie of minstens een golvend patroon kent, en dat kan met veel verschillende factoren te maken hebben. Om er maar enkele te noemen: De partner, en dus seks, is altijd beschikbaar en zonder tekort geen verlangen. Er is meer

routine en minder romantiek en verleiding. Seks is weinig exploratief en veeleer mechanisch en efficiënt geworden. Er is minder *me-time* en minder aandacht voor uiterlijke verzorging waardoor men zichzelf (en de partner) als minder sexy percipieert. Men identificeert zich teveel met de ouderrol in plaats van de partnerrol (Sims & Meana, 2010). Wanneer we het seksueel verlangen als een relatief en dyadisch concept benaderen, dan kunnen we ervan uitgaan dat een daling in het verlangen niet per se op hetzelfde moment en in gelijke mate plaatsvindt bij elke partner. Streven naar gelijkheid in de zin van 'altijd zin in hetzelfde op hetzelfde moment' lijkt dus onhoudbaar. Het gaat eerder om gelijkwaardigheid en dus aanvaarden dat er een verschil is tussen partners in hoe vaak, wanneer en wat ze verlangen. Het is een uitdaging om een compromis te vinden waarin partners tegemoetkomen aan elkaars seksuele wensen en grenzen. Dat een daling en discrepantie in seksueel verlangen een natuurlijk proces is, betekent natuurlijk niet dat men zich daar zonder meer moet bij neerleggen. Het kan helpen om meer moeite te doen en opportuniteiten te creëren voor seks, af te wijken van het gekende seksuele script, en de belonende waarde van seks groter te maken zodat er meer zin ontstaat (Dewitte et al., 2021). En als de discrepantie in verlangen tussen partners te groot (geworden) lijkt, dan zou consensuele non-monogamie zomaar even een mogelijke oplossing kunnen bieden, een idee waar steeds meer koppels mee spelen.

Hechting als kernthema

We kunnen dus stellen dat een relatie niet gestoeld hoeft te zijn op seksuele exclusiviteit. Maar waarop dan wel? Waarom houden we vast aan het (exclusieve) relatiemodel? Het belang van vertrouwen en veiligheid in relatie met een belangrijke ander vindt zijn oorsprong in hechting als fundament van ons menszijn. Dit wordt opgebouwd tijdens onze eerste ervaringen met ouders of zorgverleners, maar ook later in ons leven met belangrijke anderen. Hechting gaat in essentie om het zoeken naar nabijheid wanneer men zich onveilig, moe of behoeftig voelt. We sturen dan een signaal uit naar de ander 'ik heb je nodig', waarop de ander dan al dan niet reageert. Die interacties (i.e., nabijheidzoekend gedrag en gepercipieerde responsiviteit van de ander) worden opgeslagen in kernschema's: 'Ben ik de moeite waard om graag gezien te worden? Kan ik anderen vertrouwen?' Voor een uitgebreide uiteenzetting over hechting verwijs ik naar eerdere artikels in dit tijdschrift (Dewitte, 2016; 2020).

De kernschema's die opgebouwd worden tijdens onze hechtingservaringen hebben doorheen het leven een belangrijke impact op onze gevoelens, gedachten en gedrag op vlak van seks en relaties. De vraag 'Ben ik uniek voor jou?', 'Ben ik bijzonder voor jou' raakt aan onze fundamentele nood aan erkenning door een ander. De idee dat die ander enkel en alleen voor jou kiest is een belangrijke bron van eigenwaarde en een sterke

motivator tot relationele binding. Het verlangen om verlangd te worden gaat samen met onze nood aan (wederzijdse) zorg: 'Ben jij er wanneer ik je nodig heb? Bied jij me veiligheid?'

Omdat hechting deel uitmaakt van ons basaal overlevingsmechanisme en evolutionair diep verankerd is, kunnen we met vrij veel zekerheid stellen dat deze kernschema's en de ervaring van liefde overeind zullen blijven ondanks alle maatschappelijke veranderingen, technologische innovatie en digitalisatie. De manier waarop we naar liefde zoeken en hoe we dit vormgeven is echter wel onderhevig aan veranderende tendenzen. Bovendien dringt de vraag zich steeds meer op of één persoon al onze hechtingsnaden moet bevredigen. Kunnen ook vrienden of zelfs meerdere liefdespartners tegemoetkomen aan onze nood aan bevestiging, verbinding en veiligheid. Wat maakt hechting in een partnerrelatie zo uniek? Dit zijn vragen die de dag van vandaag steeds meer opspelen en het alleenrecht van de monogame liefdesrelatie doen wankelen.

Uitdagingen van de toekomst

De huidige i-cultuur met een sterke nadruk op zelfzorg en zelfontplooiing wakkert onze kritische (of is het eerder ruimdenkende?) blik aan en doet ons slingeren tussen autonomie en verbondenheid. We omarmen diversiteit en proberen ons te bevrijden van traditionele rolpatronen, genderpolarisering en seksuele ongelijkheid. De toename in het aantal *happy singles* maakt dat we het romantisch ideaal luidop in vraag stellen en doet ons beseffen dat huisje-tuintje-boompje-kindje geen zaligmakend en universeel na te streven levensdoel is. Minder stigma, minder volgzzaamheid; meer acceptatie en exploratie. Toch luidt de roep om terug te keren naar de klassieke waarden steeds heviger. Hoewel jongeren meer acceptatie en meer exploratie nog steeds geloven in het romantisch ideaal en seks uitstellen tot wanneer ze echt verliefd zijn (van Lunsen & Laan, 2017), klagen sommige behoudsgezinde groepen aan dat seks te veel losgekoppeld wordt van liefde en dat die vorm van onthechte seks nefast zou zijn voor onze samenleving. Vluchtige, vrijblijvende seksuele contacten zonder relationele betekenis zouden bijdragen aan een toenemende individualisering, het concept huwelijk uithollen en onze verwachtingen ten aanzien van relaties grondig verstoren.

Vluchtigheid, of is het eerder onhandigheid, in het relationele verkeer wordt maar al te vaak toegeschreven aan de digitalisering van onze huidige samenleving. Het online daten heeft inderdaad het een en ander te weeggebracht, vooral dan op vlak van keuzemogelijkheden. Daar waar de zoektocht naar een partner zich vroeger afspeelde in eigen streek, kan men nu altijd en overal *swipen*, *matchen* en *chatten*, op zoek naar een 'geschikte' seks-, liefdes-, of zelfs levenspartner. En we weten ondertussen dat keuzevrijheid zorgt voor keuzestress waardoor sommigen niet meer durven kiezen en blijven hangen in een sfeer van vrijblijvendheid. Ook

hier kan iemands hechtingsgeschiedenis een rol gaan spelen. Het zou maar eens kunnen dat mensen met een meer vermijdende hechting handig gebruik maken van het online gegeven om hun behoefte aan relationele verbinding te verzoenen met hun angst voor intimiteit enerzijds en hun sterke nood aan autonomie en interpersoonlijke afstand anderzijds, veilig van achter hun computer. Zolang de onlinewereld geen alternatief wordt voor de offlinewereld en het oefenen van *real life* sociale vaardigheden niet in de weg staat, hoeft online daten niet als een problematische evolutie neergezet te worden (van Wesenbeeck, *dit nummer*). Toch is het belangrijk om voldoende stil te staan bij de implicaties van de toegenomen digitalisering op vlak van seks en relaties. Naast keuzestress is er ook de druk om een zo aantrekkelijk en origineel mogelijk profiel van zichzelf te presenteren, wat steeds meer lijkt weg te hebben van een sollicitatie-gebeuren. Men gaat op zoek naar de ideale match, gebaseerd op een geïdealiseerde keuze, wat impliceert dat je op voorhand je 'type' moet gaan bepalen, iets wat zelden een lineair en stabiel gegeven is en we vroeger al explorerend ontdekten. Wordt de idee van een maakbare en voorspelbare relatie op die manier niet al te veel aangezwengeld? Een andere mogelijke implicatie is dat jongeren steeds later en minder seks hebben, misschien net omdat seks zo alomtegenwoordig is, waardoor het minder spannend geworden is. Zoals eerder aangehaald, is er zonder tekort geen verlangen; dus als seks gemakkelijker bereikbaar is, wordt men vanzelf minder nieuwsgierig (Van Voorst, 2022). Daarnaast levert de (sociale) media een belangrijke bijdrage in het creëren van, vaak onrealistische, verwachtingen over passionele seks, waardoor men niet meer tot actie komt of zelfs blokkeert.

Dat deze media een actieve rol speelt in het creëren en verspreiden van nieuwe normen over seks en relaties valt niet tegen te houden en dus kunnen we maar beter inzetten op expliciteren, informeren en vooral nuanceren. Een meer open debat over consensuele non-monogamie kan ervoor zorgen dat partners het gesprek aangaan met elkaar over hun relatie. Want hoe vaak wordt er expliciet afgesproken, aan het begin of in de loop van de relatie, dat men seksueel exclusief is. Meestal wordt dit impliciet verondersteld, ook al blijkt het voor sommigen op termijn onhoudbaar. Het is goed om dit even in vraag te stellen: Werkt dit nog voor ons? Zijn wij gelukkig met onze relatiekeuze? Wat zoeken we in een relatie? Het gesprek aangaan over monogamie, weten dat er alternatieven zijn, kan voor sommige koppels een oplossing bieden, een uitweg uit hun impasse. Laat ons wel behoedzaam zijn dat we de nood aan veiligheid en zekerheid niet gaan demoniseren en de roep naar seksuele bevrijding gaan verheerlijken, alsof het maar saai en dus eigenlijk niet meer oké is om te kiezen voor een traditionele romantische relatie met routine en zekerheid, eerder dan passie en openheid.

Het gaat erom dat partners overeenstemming vinden over wat werkt voor hen en niet wat werkt voor

een ander. Misschien is de huidige twijfel over ‘traditionele’ (lees: heteroseksuele, monogame) relaties deels gedreven door de idee dat traditie gelijkstaat aan genderongelijkheid, problematische man-vrouw verhoudingen en machtsproblemen. Het lijkt dan alsof die dynamieken niet spelen bij consensuele non-monogamie, dat dergelijke relaties zonder meer gebaseerd zijn op onderhandeling en dus gelijkwaardigheid. De realiteit leert ons echter dat ook in ‘alternatieve’, open relaties geweld, machtsmisbruik en ongelijkheid optreden (Roodsaz & De Graeve, 2021).

Conclusie

Concluderend durf ik stellen dat seks en liefde, al dan niet gekoppeld, een dusdanig belangrijk onderdeel zijn van ons menszijn, dat de kern van deze emoties of gedragingen weinig onderhevig zijn aan maatschappelijke evolutie. De verandering zit wellicht in de vormgeving en de manier waarop we seks en vooral dan relaties invullen in de toekomst. En zoals de geschiedenis ons leert, gaat dat in een slingerbeweging: van these, naar antithese, tot synthese. We gaan ongetwijfeld een boeiende periode tegemoet waarin ontdekking, bevrijding, integriteit, alsook aanvaarding en berusting centraal zullen staan.

Literatuur

- De Wachter, D. (2014). *Liefde. Een onmogelijk verlangen*. LannooCampus. Leuven.
- Dewitte, M. (2016). Een interpersoonlijk perspectief op seksualiteit: Over de rol van hechting en relaties. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 40.
- Dewitte, M. (2020). Een kritische blik op de hechtingstheorie: Naar een meer diverse, dynamische, dyadische en positieve visie op hechting en seks. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 44.
- Dewitte, M., Bettocchi, C., Carvalho, J., Corona, G., Flink, I., Limoncin, E., Pascoal, P., Reisman, Y. & Van Lankveld, J. (2021). A psychosocial approach to erectile dysfunction: Position statements from the European Society of Sexual Medicine (ESSM). *Sexual Medicine*, 9, 100434.
- Henderickx, S. (2020). *Zit seks tussen de oren? EPO*. Antwerpen.
- McCarthy, B., McCarthy, E. (2014). *Rekindling desire* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.
- Metz, M. & McCarthy, B. W. (2007). The “good-enough sex” model for couple sexual satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 22, 351–362.
- Roodsaz, R. & De Graeve, K. (2021). *Intieme revoluties. Tegendraads in seks, liefde en zorg*. Boom uitgeverij Amsterdam.
- Sims, K.E. & Meana, M. (2010). Why did passion wane? A qualitative study of married women's attributions for declines in sexual desire. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 36, 360–380.
- Van Lunsen, R. & Laan, E. (2017). *Seks! Een leven lang leren*. Prometheus. Amsterdam.
- Van Voorst, R. (2022). *Met z'n zessen in bed. De toekomst van liefde – van polyamorie tot relatiepillen*. Podium. Amsterdam.