

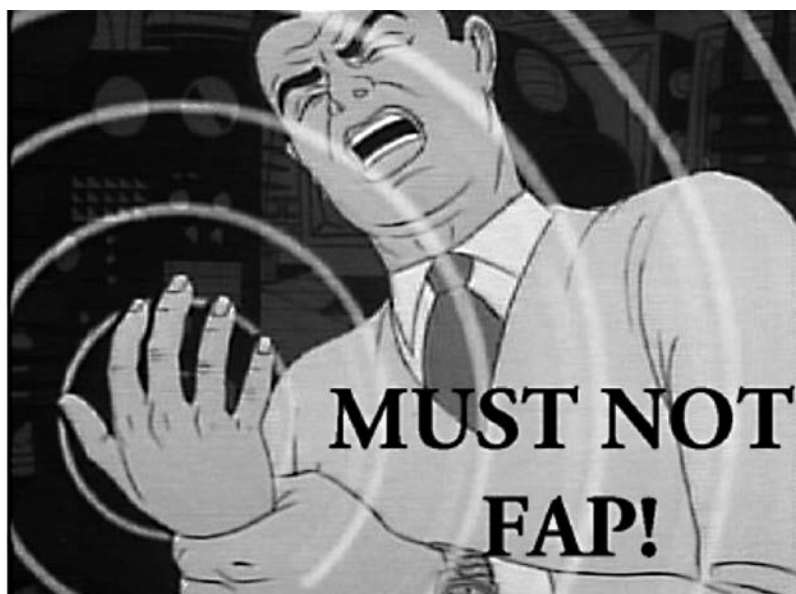
## De seksuele onthouding en haar hersenspingsels

In oktober 2018 werd ik door de organisatie Kifkif in Antwerpen uitgenodigd om een lezing te geven met de titel 'Seksuele fantasieën en frustraties onder extreemrechts'. Het bleek dat ook rechtse groeperingen in Nederland en België een openlijke afkeer hadden van PMO, én dat ze tegen seksuele bevrijding en seksuele minoriteiten waren. Meteen na de aankondiging van mijn lezing op Facebook waren er tal van reacties. Het voorstel om de rechtse kruistocht tegen PMO kritisch te bespreken was een schot in de roos, het onderwerp was een hot item. Er was nu ook een verwante cultus van ongewild seksueel celibatairen of *incels* aan het licht gekomen, mannen met seksuele frustraties, een fenomeen dat leidde tot een ongekende digitale vrouwenhaat en fysieke terreuraanvalen. In 2014 vermoordde de Amerikaanse *incel* Elliot Rodger zes mensen en verwondde veertien anderen. Hij plaatste een video op YouTube met de titel *Elliot's Retribution*, daarin beweerde de man dat hij vrouwen wilde straffen omdat hij jaloers was op seksueel actieve mannen. In april 2018 pleegde Alek Minassian een aanslag in Toronto waarbij hij tien mensen doodde

met een bestelwagen. Minassian verklaarde dat hij lid was van de *incel*-revolutie.<sup>11</sup>

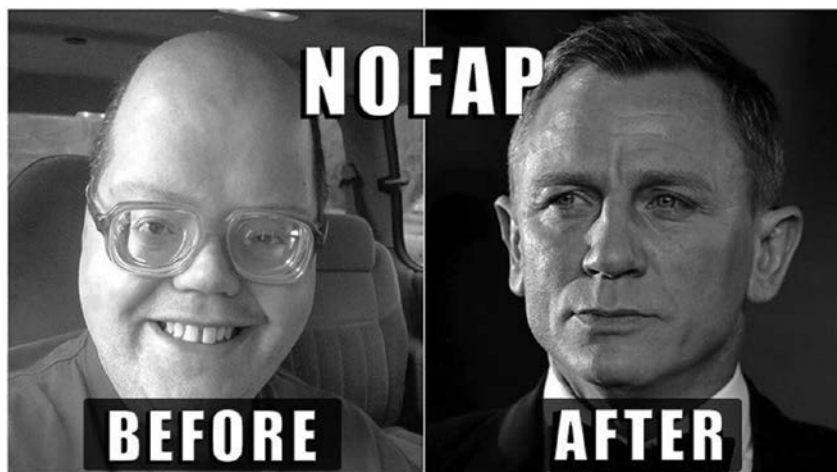
Even terug in de geschiedenis: FAP/NOFAP

Er ontstond dus een geleidelijke verzuring en een vergiftiging van de man sfeer die langzaam maar zeker ontspoorde in vrouwenintimidatie, geweld en terreur. Aanvankelijk was dit niet zo, de oudere generatie nerds maakte al sinds de eeuwwisseling cynische



*NOFAP-internetmemes die de voordelen van onthouding aanprijzen*

grappen over hun noodlot: het veelvuldig masturberen als ze voor hun computer naar porno keken. Even voor de duidelijkheid: *fappen* verwijst naar het geluid dat je met de hand maakt als je ‘rukt’ aan je penis; het is ook een specifiek geluidseffect uit Japanse mangaverhalen.<sup>12</sup>



Al in 2003 kwamen er NOFAP-bewegingen tot stand, gevolgd door een jaarlijkse *no nut november*-actie vanaf 2011. Mannen dagen elkaar uit om een bepaalde periode niet te masturberen en zo hun seksuele energie te recupereren. Oorspronkelijk was die NOFAP-uitdaging een internetspelletje en kregen we een hele reeks ironische *before-after*-memes. De mannen zagen er na langdurige onthouding veel gezonder en knapper uit.

Daarna kwamen er in de manosphere welgemeende zelfhulpgroepen op de proppen, gelinkt aan een conservatieve moraal. Deze zelfhulpgroepen waren geïnspireerd door een artikel van een Chinees onderzoeksteam dat het verband tussen seksuele onthouding en een stijgend testosterongehalte aantoonde, wat zou leiden tot een betere fysieke conditie en een alfamannelijk sexappeal.<sup>13</sup>

Wetenschappelijk gezien is deze theorie onzin, zoals inmiddels aangetoond door onder meer de documentaire *Man Made* van Sunny Bergman. Verschillende mannen namen daarin deel aan een medisch testosteronexperiment. Veel van die mannen – en vooral zij die een uitstekende fysieke conditie nastreefden – dachten dat ze een hoog testosterongehalte hadden. Maar dat bleek onjuist. Politie mannen en rugbyspelers scoorden laag, ‘vrouwelijke’ mannen en *queer*-kunstenaars deden het net heel goed.<sup>14</sup>

In het proefschrift *Vrouwenhaat komt op in Vlaamse mannenbewegingen: dringt de manosphere door in Vlaanderen?*, vraagt Sarah Rummens zich af of de Vlaamse mannen al doordrongen zijn van de Amerikaanse manosphere. Volgens haar onderzoek is er nog geen bloeiende manosphere in Vlaanderen, wel een terugkeer naar een traditionele en een gezuiverde mannelijkheid. Vlaamse PUA-volgers (*pick-up artists*, gemeenschap