

[k1]Inhoud

1 Inleiding

2 De eerste stappen. Als je denkt dat je homo bent

- Anders
- Over de drempel
- Kader: Hoe vertel ik het mijn ouders?
- In de kast
- De eerste keer
- Kader: Seksueel misbruik
- In het leven
- Kader: Scenes
- Praatgroep
- In balans

3 Een vriend, een minnaar. Lekker single, gelukkig getrouwd, of iets daar tussen in

- Versieren
- Verliefd
- Versmelting
- Kader: Vaste relatie en veilige seks
- Samen
- Kader: Homohuwelijk en geregistreerd partnerschap
- Buiten de deur
- Jaloezie
- Scheiden doet lijden
- Single
- Kader: Losse contacten en veilige seks
- One-night-stands
- Seksmaatjes
- Betaalde liefde

4 Je gereedschap. Over je seksuele organen en hoe die in elkaar zitten

- Pik
- Kader: Viagra en andere stijfmakers
- Zak en ballen
- Zaadleider en pisbuis
- Prostaat en klieren van Cowper
- Sperma en ejaculatie
- Anus

5 Van zoenen tot neuken. Hoe je het doet en waar je mee op moet passen

Zoenen

Kader: Hepatitis, herpes en genitale wratten

Knuffelen

Kader: Schurft en schaamluis

Aftrekken

Kader: Gonorrhoe, syfilis, pisbuisontsteking en chlamydia

Pijpen

Kader: Hiv en aids

Rijden

Vingeren

Rimmen

Kontneuken

Condooms

Kader: Condoomgebruik

Rollenspel

Standjes

Dirty talk

Natte dromen

Klaarkomen

Kader: Hiv en de gevolgen

Barebacking

6 Waar gebeurt het? Chatten, parken en sauna's

Chatten

Uitgaan

De baan

Parken

Kader: De geschiedenis van het cruisen

Kader: Seks op de baan

De bak

Kader: Waar komt 'de baan' vandaan?

De parkeerplaats

Het recreatiegebied

Kader: Potenrammers

De darkroom

Kader: Hygiëne survival kit

De sauna

Kader: De eerste homosauuna's

Party's

Telefoonseks

De pornobioscoop

De club

Kader: Sekstoerisme

Kader: Met hiv op reis

7 Het ABC van de roes. Over seks en drugs

Afrodisiaca

Alcohol

Kader: Drugs en seks

Cocaïne

Crack

GHB

Kader: Drugs en veilige seks

Hasj en wiet

Heroïne

LSD

Paddo's

Poppers

Speed

Tabak

XTC

Kader: Tips voor veilig druggebruik

8 Homo voor het leven. Je lijf en je relaties door de jaren heen

Seks van zeventien tot zeventig

Penopauze

De baas over je eigen leven

9 Kinky en ruig. Op zoek naar nieuwe sekservaringen

Scheerplezier

Kader: Pikkendingen

Exhibitionisme

Fetisjisme

Vuistneuken

Kader: Anale speeltjes

Bondage

Afspraken

Vernedering

Spanking

Pijniging

Kader: Heavy toys

Watersport

Lavement

Scat

Wurgseks

10 Wie mooi wil zijn. Van tatoeages tot plastische chirurgie

[tussenkopjes toegevoegd]

Hoofd

Mond

Haar

Plastische chirurgie: neus, kin en oren

Rimpels

Huid

Tatoeages

Piercings en implantaten

Scarring en brandmerken

Kruis

Penisverlenging en penisvergroting

Besnijdenis

Plastische chirurgie: kont

Romp

Spiere kweken

Overgewicht

11 Laat je nakijken. Check-ups voor soa, hiv en andere ellende

Controle op soa

De hiv-test

De testprocedure

Testplaatsen

Leven met hiv

Post Exposure Profylaxe

Vaccinatie tegen hepatitis

Hiv-vaccins

Een chemisch condoom

Literatuur

[k1]1 Inleiding

Dit boek gaat over seks. Over seks van mannen met mannen, om precies te zijn. Het is geen porno, maar een handboek, waarin alles staat uitgelegd over homo zijn, sekstechnieken en relaties. Over hoe je lijf in elkaar zit, waar je mannen oppikt, en hoe je seks nog leuker en opwindender kunt maken. Dat zijn dingen waar je niet zo makkelijk informatie over vindt, laat staan dat je er makkelijk met anderen over praat. In dit boek vind je het allemaal bij elkaar.

Dit boek is op de eerste plaats geschreven voor beginners in de homoliefde, maar dat wil niet zeggen dat er ook voor gevorderden niet ook interessante dingen in staan. Misschien ben jij je coming out al een tijd voorbij, maar wil je wel eens wat meer weten over kinky seks. Misschien ben je heel tevreden over je seksleven, maar kun je wel wat tips gebruiken om iemand te versieren of een relatie te onderhouden. Dat is voor iedereen verschillend. Maak dus op je eigen manier gebruik van dit boek en lees **dat** wat voor jou interessant is. In dit boek staan ook een heleboel sekstechnieken beschreven, maar dat wil niet zeggen dat je die ook allemaal leuk of lekker hoort te vinden. Probeer uit wat jij spannend vindt, en onthoud dat niks moet.

Je zult zien dat in dit boek de dingen bij hun naam worden genoemd. Je eigen gereedschap heet hier gewoon je pik, je ballen en je kont. Misschien vind je dat plat of weinig romantisch, maar de bedoeling van dit boek is je de dingen helder uit te leggen en misverstanden te voorkomen. Daarom kunnen we beter maar zo duidelijk mogelijk zijn.

Het boek begint bij het begin: **ontdekken dat je homo bent en in je eigen tempo toeleven naar je coming out. Hoe je het je omgeving kunt vertellen en wat je doet met de reacties, lees je in hoofdstuk 2.** [Bij die vage gevoelens die je altijd al koesterde voor andere jongens. Gevoelens die je al vroeg het idee gaven dat je, al was het maar een beetje, anders was dan je schoolgenoten. Hoofdstuk 2 beschrijft het doorgaans lastige traject van vallen en opstaan vóór je jezelf homoseksueel durft te noemen. En dat pas tot een – goed – eind komt op het moment dat je beseft dat je echt voor een vent gaat.]

Hoofdstuk 3 gaat over relaties en hoe verschillend die kunnen zijn. Van je eerste verliefdheid tot one-night-stands, van samenwonen met je vaste vriend tot bewust als single door het leven gaan: alle mogelijkheden die in je leven voorbij kunnen trekken, komen aan bod.

Om te kunnen genieten van seks met jezelf en de mannen die je versiert, is het handig als je weet hoe je lijf en vooral je seksuele organen in elkaar zitten. Dat laten we je zien in hoofdstuk 4. Ook lees je daar hoe je jezelf goed verzorgt, en op welke dingen je moet letten om gezond te blijven.

In hoofdstuk 5 gaan we een stap verder en bespreken we allerlei sekstechnieken. Zoenen, knuffelen en aftrekken, maar ook pijpen, rimmen en neuken. Voor al deze dingen geldt dat je er uit pikt wat je leuk of lekker vindt. Niks moet, alles

mag. Als je het maar veilig doet. Daarom komen in dit hoofdstuk ook soa en hiv aan de orde en hoe je je daar tegen kunt beschermen.

Meestal heb je seks bij jezelf of iemand anders thuis, dus dat is bekend terrein.

Als je seks buiten de deur spannend vindt, moet je de ontmoetingsplaatsen maar net weten te vinden. [In hoofdstuk 6 lees je daarom over] pornobioscopen, parkeerplaatsen, parken en andere cruiseplekken **staan daarom in hoofdstuk 6**. Maar [je vindt er] ook uitgebreide informatie over chatboxen.

Seks en drugs zijn voor sommige mensen sterk met elkaar verbonden. Maar wie drugs wil gebruiken, moet wel goed weten waar hij aan begint. In hoofdstuk 7 zetten we dus alle middelen op een rijtje met hun werking, hun nadelen en tips voor verstandig gebruik. [Seks, drugs en rock 'n roll. Wie wil dat niet. *Hoofdstuk 6* wijdt je in in het ABC van de roes. Je wordt er geïnformeerd over de lusten én de lasten van de meest gangbare genotmiddelen. Het belangrijkste advies lijkt: gebruik ze met mate en alleen als je lekker in je vel zit.]

Hoofdstuk 8 gaat over je ontwikkeling als homo door de jaren heen. Wat gebeurt er met je lijf als je ouder wordt, en hoe geef je je leven vorm met liefdes- en andere relaties?

Voor wie geïnteresseerd is in kinky seks, staat hoofdstuk 9 vol sekstechnieken die een stap verder gaan. **Van vrij voorzichtige manieren als elkaar scheren of speeltjes gebruiken in bed, tot heftige methoden als SM of plasseks waar je echt van moet houden.** [Bondage, watersport, vuistneuken, spanking, scat. Je kunt het zo gek niet bedenken. Het staat er allemaal in.] Ook hiervoor geldt weer, dat je er niks van hoeft te proberen als je dat niet wilt – maar het mag wel.

In hoofdstuk 10 gaat het over jezelf mooier maken of mooi blijven. Dat varieert van piercings en tattoos tot op je gewicht letten of drastische ingrepen, zoals plastische chirurgie. [Je kunt je lichaam laten zoals je het bij je geboorte meegekregen hebt. Maar je kunt er ook van alles aan verspijkeren. Bij wijze van spreken dan. Met piercings, tattoo's, operatieve ingrepen als een facelift of een penisvergroting, of simpel met een dieet. In hoofdstuk 10 lees je er alles over.] Tot slot lees je in hoofdstuk 11 hoe je je seksleven zo gezond mogelijk houdt: niet alleen door veilig te vrijen, maar ook door op tijd naar de dokter te gaan als je vermoed dat je iets hebt opgelopen, of je regelmatig te laten controleren op soa en hiv.

Tenslotte dank ik Bouko Bakker, Ralf Jager, Jan Schippers en Stefan Zacharias (Schorerstichting), Norbert van Bommel (Tijgertje), Bert-Jan de Boer (huisarts/seksuoloog), Henny Brandhorst en Vincent van der Kaap (Homodok), Pleun Carper (Stichting Outway), de GG & GD Amsterdam, Roel Kerssemakers (Jellinek), Rik van Lunsen (seksuoloog AMC), Erik Marcus en Ingolf Simon (Boekhandel Vrolijk), de Nederlandse Vereniging voor Heelkunde, Caspar Pisters (Expreszo), Noud van Poppel (F*CKSH*P) en Onno de Zwart (GGD Rotterdam) voor hun hulp en inzet bij het maken van dit boek. Mijn officiële man, Thijs, en mijn andere man, Joost, voor hun steun en liefde. En bovenal ben

ik bijzonder veel dank verschuldigd aan al die jongens en mannen die mij in de loop der jaren zoveel verteld hebben over hun meest intieme ervaringen.

Marty PN van Kerkhof

[k1]2 De eerste stappen

Als je denkt dat je homo bent

Als je homo bent, of denkt dat je het wel eens zou kunnen zijn, komt er veel op je af. Misschien vraag je je af wie je nou eigenlijk bent, en hoe het verder moet met je leven. Je leert nieuwe vrienden kennen, je maakt kennis met een voor jou onbekende wereld, en met een beetje mazzel ben je al hoteldebotel verliefd op de prins van je dromen. Je doet nieuwe ervaringen op die heel prettig zijn, maar die je ook flink in de war kunnen maken.

Elke jongen die bij zichzelf een voorkeur voor andere jongens ontdekt, moet er heel wat voor doen om die gevoelens een positieve plaats te geven in zijn leven. Dat is helemaal niet zo vanzelfsprekend: zo tolerant is de samenleving nou eenmaal niet. En ook de modernste ouders zitten er meestal niet op te wachten dat hun eigen zoon met een toekomstige schoonzoon aan komt zetten.

Dit hoofdstuk gaat over ontdekken dat je homo bent en er voor uitkomen. Dat is een heel proces. Het begint met twijfels over je seksuele identiteit, en het eindigt – als alles goed gaat – wanneer je accepteert dat je homoseksueel bent. Met zo'n coming out gaat iedereen op zijn eigen manier om. Sommige jongens denderen er met grote stappen doorheen: ze wisten zelf altijd al dat ze op jongens vielen en hun omgeving kijkt er niet van op. Anderen stoppen ergens halverwege, omdat ze hun leven als homo moeilijk kunnen verzoenen met de eisen van de cultuur waarin ze zijn opgegroeid. Vooral als je uit een omgeving komt waarin homoseksualiteit niet geaccepteerd wordt, moet je daar in je leven een oplossing voor zien te vinden.

Ben je biseksueel, dan kan het weer heel anders zijn. Je seksuele identiteit is dan geen vaststaand gegeven. Door te weigeren jezelf een etiket 'homo' of 'hetero' te laten opplakken, houd je alle mogelijkheden open om steeds opnieuw naar jezelf te kijken en nieuwe ervaringen op te doen.

[k2]Anders

Je kunt het je vast nog wel herinneren. Het gevoel dat je anders was, en anders in de wereld stond dan de jongens die je kende. Een vaag en onbestemd gevoel dat iets je onderscheidde van je leeftijdgenoten. Misschien was je als kleine jongen al, zonder dat je je dat realiseerde, straalverliefd op een vriendje of op een populair jongetje van school. Een op de vijf homojongens hebben al in hun kindertijd het gevoel gehad anders te zijn; de meeste rond hun twaalfde jaar. De een speelde liever met poppen dan dat hij met vriendjes kattenkwaad uithaalde. Een ander was meer in mooie kleertjes geïnteresseerd dan in voetballen of hutten bouwen. En misschien staat je ook nog bij dat vooral je vader met zulke dingen niet altijd even gelukkig was.

Jongens ontdekken meestal tussen hun twaalfde en twintigste jaar dat ze vooral in andere jongens geïnteresseerd zijn. De meesten maken zich in deze levensfase langzamerhand wat los van hun ouders en beginnen zichzelf vragen te stellen

als: wie ben ik, wat wil ik en wat kan ik? De buitenwereld, vooral die van vrienden en idolen, wordt steeds belangrijker dan die van thuis. Als homoseksuele 'beginner' moet je daarbovenop je gevoelens voor geslachtsgenoten nog een plek zien te geven.

Als je begint te vermoeden dat het vage gevoel anders te zijn misschien te maken heeft met homoseksualiteit, kun je daarvan in de war raken of het zelfs ontkennen. Zo leuk is het tenslotte niet om als homo door het leven te gaan, heb jij misschien ook wel eens gedacht. Niet voor niets blijken nogal wat homojongens in spe zich halsoverkop in verkering met een meisje te storten. Sommigen doen dat onder het motto dat ze dat ook een keer willen uitproberen, anderen willen zo hun sluimerende homoseksuele gevoelens proberen uit te bannen of weg te stoppen. Weer anderen willen de schijn ophouden en de wereld en zichzelf voorspiegelen dat ze net zo 'normaal' zijn als anderen. De meeste jongeren voeren deze innerlijke strijd in grote eenzaamheid. Ook het gebrek aan kennis over het onderwerp draagt bij aan hun onzekerheid en twijfel. Het is vaak lastig om ouders of andere volwassenen de vragen te stellen waar je mee zit. De behoefte om anoniem aan informatie te komen is dan ook groot. Gelukkig is er veel te vinden op internet.

Dat je een groot deel van je puberteit op school zit, maakt het voor de meesten allemaal niet gemakkelijker. Leerlingen die ervan 'verdacht' worden homo te zijn, worden vaak gepest of uitgescholden. Ook geweld komt voor: een op de negen homojongens uit een *Expreszo*-onderzoek onder scholieren vertelde wel eens geslagen te zijn, en drie procent moest zelfs regelmatig klappen incasseren. De meeste ondervraagde jongeren gaven aan dat de schoolleiding daar weinig aan doet. In het algemeen komt die pas in actie als een leerling die in de problemen zit, zelf naar ze toe stapt. Dan nog krijgt maar de helft van deze jongeren steun van de schooldirectie. De andere helft moet het zelf maar uitzoeken.

Toch komt er voor de meesten een moment dat je er niet meer onderuit komt om voor jezelf toe te geven dat je homoseksueel bent. Alles wijst erop dat je op jongens valt. Soms is een verliefdheid het moment waarop het ineens helder is. Maar heel vaak ook is er niet een specifieke aanleiding waardoor de onzekerheid en verwarring plaatsmaken voor het besef dat je echt homoseksueel bent. Jongens zijn daar in het algemeen wat vroeger mee dan meiden, en ze zijn vaak ook meer uitgesproken in hun homoseksuele voorkeur, hoewel er natuurlijk ook genoeg zijn die zich biseksueel voelen.

[k2]Over de drempel

Als het voor jezelf duidelijk is dat je seksueel en emotioneel wat met jongens wilt, komt de vraag of en hoe je het je omgeving gaat vertellen. Misschien heb je wel jarenlang al je gedachten en gevoelens voor je gehouden, maar denk je dat je vrienden of vriendinnen al wel iets beginnen te vermoeden. Je kunt ook het gevoel hebben dat het gewoon tijd wordt om eindelijk eens open kaart te spelen

en je niet langer verborgen te houden. De vraag is dan wie je als eerste je geheim zult toevertrouwen en hoe je dat gaat aanpakken.

De meeste homoseksuele jongens weten na jaren nog precies met wie en wanneer ze voor het eerst met iemand over hun homoseksuele voorkeur hebben gesproken. Dat is een echte mijlpaal in hun leven. Meestal is het iemand uit de naaste omgeving. Meer dan de helft van de homojongens neemt als eerste een vriend of vriendin in vertrouwen. Op afstand volgt hun moeder, of een broer of zus, en minder dan een op de tien homo's vertrouwt zijn vader als eerste het nieuws toe. Voor de meesten geeft zo'n gesprek een enorm gevoel van opluchting. Eindelijk heb je tegen iemand je hart gelucht. Eindelijk sta je er niet meer alleen voor.

Van tevoren zitten de meeste homojongeren aardig in de zenuwen over wat hen te wachten staat. 'Zullen ze me nog wel willen zien als ze dit van me weten?' Achteraf blijkt het vaak mee te vallen. Niet zelden stelt de omgeving zich juist positiever op tegenover homoseksualiteit, als ze weten dat iemand die ze zelf goed kennen ook zo is. Maar niet iedereen reageert positief. 'Dat gaat wel over,' krijg je dan te horen, of: 'Je bent gewoon de ware nog niet tegengekomen.' Vooral ouders lopen dikwijls niet over van enthousiasme bij het idee dat hun zoon een homo is. Ze voelen zich teleurgesteld – 'Wie zorgt er nou voor kleinkinderen?' – en soms zelfs verbitterd: 'Dat dit óns nou weer moet overkomen!' Ook kunnen ze zich zorgen maken over je toekomst, of zijn ze bang dat je hiv oploopt.

Uit de kast komen is niet iets dat je maar een keer doet. De rest van je leven speelt in al je sociale contacten op de achtergrond de vraag mee of je 'er' voor uit komt. Of je je op school, op je werk, bij de biljartclub of bij je voetbalvrienden als homoseksueel presenteert. Of dat je ervoor kiest die informatie voor jezelf en dat deel van je leven voor hen verborgen te houden. Ieder maakt daarin zijn eigen keuzes. De een vindt het een privé-onderwerp dat anderen niet aangaat. Een ander zal er zelf niet over beginnen, maar vindt het geen punt anderen in te lichten als ze ernaar vragen. En velen vertellen het de ene keer wel en houden bij een andere gelegenheid wijselijk hun mond. Uit – al dan niet terechte – angst voor vooroordelen, onbegrip en de vrees mensen te verliezen.

Gemiddeld komen homojongens voor hun gevoelens uit voordat ze een jaar of tweeëntwintig zijn. Maar sommigen ontdekken pas veel later dat ze op mannen vallen, of geven in hun jeugd jaren nog niet aan dit gevoel toe. Hoe ouder je bent, hoe moeilijker het wordt te accepteren dat je homo bent. Dat is ook logisch. Als je jong bent, ligt er nog niet zoveel vast en is het hele beeld dat je van jezelf hebt nog in ontwikkeling. Je homoseksuele gevoelens zijn daar een onderdeel van. Ben je ouder, dan wordt het steeds ingewikkelder om zo'n ommezwaai te maken. Dan heb je namelijk al een identiteit opgebouwd, en is het moeilijker om te gaan met de sociale veranderingen die met een homoseksuele leefwijze gepaard gaan – een wisseling van vriendenkring bijvoorbeeld.

[kadertekst]

[kaderkop]Hoe vertel ik het mijn ouders?

- Laat je niet opjagen. Vertel je ouders pas dat je homo bent als je er echt klaar voor bent.

- Wanneer je niet op je mondje gevallen bent, kies dan een goed moment uit om met je ouders te praten. Een rustige zomeravond in de tuin, onder het avondeten of desnoods tijdens een fietstochtje. ‘Oh ja, wisten jullie al dat ik homo ben!’ is misschien wat al te drastisch. Zorg in elk geval voor de goede toon. Begin bijvoorbeeld met te zeggen dat je de laatste tijd niet zo lekker in je vel zit, of dat je met een probleem worstelt. De vragen komen dan vanzelf.

- Zie je tegen een gesprek op, schrijf dan een brief. Zet daarin op een rijtje wat er in je omgaat. Het handige van een brief is dat je niet gaat stotteren en er geen verkeerde dingen uitflapt. Je formuleert op je gemak wat je wilt zeggen.

Bovendien heb je na het schrijven even rust om je voor te bereiden op de reactie. Zo’n time out is voor iedereen prettig. Jij hebt het eindelijk verteld, en je familie – of vrienden – hebben even de tijd om aan het idee te wennen. Wees wel bereikbaar om alsnog een gesprek aan te gaan als de ander je brief gelezen heeft.

- Laat een ander het vuile werk opknappen. Dat lijkt onpersoonlijk en makkelijk, maar dat is niet erg. Neem een broer of zus, oom of tante in vertrouwen en laat die het aan je ouders vertellen. Maar pas op wie je in vertrouwen neemt, anders zit je met een dubbel probleem – die roddelzieke tante of die onbetrouwbare neef zijn misschien niet zo geschikt. Kies dus de juiste persoon uit, en het goede moment. Als je zenuwen dat aankunnen, is het wel zo handig om zelf bij dat gesprek aanwezig te zijn.

- Leg het initiatief voor een gesprek bij je ouders. Laat bijvoorbeeld een boek of een tijdschrift rondslingeren. Als je weet dat je moeder elke week stofzuigt in je kamer, leg dan een typisch homoboek zogenaamd achteloos op je bureau of nachtkastje – een pornoblaadje is geen goed idee. Je kunt ook proberen in het algemeen met je ouders over homoseksualiteit te praten zonder dat het meteen over jou gaat. Vertel iets over die twee vriend(inn)en bij jou op school, dat ene familielid dat ook homo is, of reageer op iets in het nieuws.

[einde kadertekst]

[k2]In de kast

Het grootste deel van de jongeren kost het behoorlijk wat moeite om uit de kast te komen, zelfs als je bent opgevoed in een omgeving die beweert dat ze homoseksualiteit (bijna) even normaal vindt als heteroliefde. Als je van islamitische, hindoestaanse, joodse of orthodox christelijke afkomst bent, is het nog veel ingewikkelder. Van huis uit leef je dan in een cultuur die weinig of geen gelegenheid biedt om in alle openheid over seks te praten en die ronduit afwijzend staat tegenover homoseksualiteit. De officiële leer windt er geen

doekjes om. Seks tussen mensen van hetzelfde geslacht is uit den boze, en mannen die een relatie hebben met seksegenoten zitten in een moeilijk parket. Een 32-jarige islamitische man van Algerijnse afkomst vertelde in een interview uit eigen ervaring hoe onverbiddelijk familieleden kunnen reageren op de overschrijding van zulke verboden. In Nederland kan hij doen en laten wat hij wil. Maar zijn zus, die in Frankrijk woont, is vanwege hem van haar man gescheiden. Ze hadden altijd ruzie over hem. Haar man vond dat haar broer het leven onwaardig is omdat hij homo is. Uiteindelijk heeft haar man haar en hun kinderen daarom in de steek gelaten.

Als je zo'n strenge achtergrond hebt, kun je er voor kiezen daarom niet uit de kast te komen, of hooguit binnen de veilige begrenzings van het homo(uitgaans)leven. Voor je familie en je eigen gemeenschap houd je je ogenschijnlijk keurig aan de spelregels, bijvoorbeeld doordat je trouwt en kinderen krijgt. Zoals een 21-jarige buschauffeur van Turkse afkomst uit Den Haag. Hij is pas getrouwd met zijn nichtje, dat net negentien is geworden en een paar maanden zwanger is. Ze leven zoals zijn ouders leven: zwijgzaam. Hij komt thuis, eet wat ze gekookt heeft en gaat tv kijken of slapen. Soms vrijt hij met haar, uit plichtsbesef. Om een stijve te krijgen denkt hij dan aan mooie mannen. Zodra ze twee of drie kinderen hebben, is dat helemaal afgelopen en stopt hij met seks met haar. Dan heeft hij aan zijn plicht voldaan, zegt hij. Zo'n dubbelleven is geen nieuw verschijnsel: tot zo'n veertig jaar geleden leefden bijna alle homo's in Nederland hun leven zonder ooit uit te komen. Toch is het zinvol om alternatieven te overwegen voor je ervoor kiest. Want als je openheid geeft over je homoseksuele gevoelens, krijg je van anderen misschien juist respect en steun. Daardoor ga je je prettiger en zekerder voelen over je verlangens naar jongens. Misschien ga je er zelfs kracht uit putten, en wordt het een deel van jezelf waar je trots op bent. Bovendien is een dubbelleven heel zwaar. In Nederland, en vooral in de grote steden, heb je de vrijheid om je eigen leven in te richten zoals jij dat wilt. Om je gevoelens en verlangens op jouw eigen manier te beleven. Op de manier waar jij je lekker bij voelt.

[citaat]

“Alles draait om seks tussen jongens en meisjes en ik weet niet precies hoe dat bij mij zit. Soms denk ik dat ik jongens veel leuker vind dan meisjes.”

“Er zijn twee leraren, van wie ik ook wel eens denk dat ze ‘het zijn’. Niet dat ze er ooit over praten. Ze zeggen bijvoorbeeld: ‘Ik ben met mijn partner naar Kreta geweest.’ Oh, denk ik dan, was dat met Kees of met Maria, maar dat zeggen ze er niet bij. Hoe moet ik er nou over praten als grote mensen dat niet eens doen? Het COC is deze week begonnen met een campagne op scholen, en bij ons liggen die folders ook. Om aandacht te vragen voor homoseksualiteit onder middelbare scholieren. Nou fijn, daar ben ik mooi klaar mee. Want gaan we dan praten in de groep en moet ik dan vertellen dat ik het ben? Ik voel me al zo klote, dus dat doe ik zeker niet.”

“De ouders van een Turkse jongen in mijn klas zijn naar de mentor gestapt en hebben gevraagd of er in de klas niet over seks gepraat kon worden. En dan moet ik vertellen dat ik homo ben. Ja, daaag!”

Bron: ingezonden brief in het *Algemeen Dagblad*, 28 november 2002

[einde citaat]

[k2]De eerste keer

De eerste keer dat je met een jongen vrijt, is een gebeurtenis die je nog lang blijft. Je lustgevoelens hebben zo lang alleen een uitlaatklep gevonden in fantasietjes en je eigen hand, en nu komen ze ineens los in een vloedgolf van begeerte. Niet dat de eerste keer altijd een grandioze ervaring is: meer dan eens is het eerder een teleurstelling dan een feest, daarvan kan menige homojongen je vertellen. Maar als je wat geduld weet op te brengen, en wacht tot je gevoel je zegt dat je een partner gevonden hebt op wie je kunt vertrouwen, maak je een goede kans dat je aan je homoseksuele doop een mooie herinnering overhoudt. En dan leg je ook een waardevol fundament voor de rest van je seksuele leven. Sommige jongens zijn er vroeg bij en doen al voor hun zestiende hun eerste seksuele ervaring op met een andere jongen. De meeste homojongens gaan rond hun negentiende voor het eerst met een vriendje naar bed. Sommigen bemerken bij zichzelf homoseksuele gevoelens en ondernemen meteen actie. Anderen gaan, als ze ontdekken dat ze op mannen vallen, eerst op zoek naar informatie. Ze zoeken vooral herkenning, een etiket voor zichzelf. En pas als ze dat gevonden hebben, beginnen ze voorzichtig met experimenteren.

De ene groep heeft dus eerst seks en noemt zich daarna homoseksueel, bij de andere groep ligt dat precies omgekeerd. De helft van de homo's heeft eerst een seksuele ervaring met een jongen en komt – jaren – later uit de kast. Voor een kwart valt de eerste keer samen met de coming out. En de laatste 25 procent vertelt eerst aan anderen dat ze homoseksueel zijn en beleeft daarna pas zijn eerste keer.

Anale seks hebben de meesten pas op latere leeftijd. De meeste homo's hebben tegen de tijd dat ze vierentwintig zijn wel eens ervaring met kontneuken opgedaan. Jongeren delen hun allereerste ervaringen met neuken vaak niet met leeftijdgenoten, maar met mannen die wat ouder zijn. Het initiatief komt dikwijls van die oudere partner, en het zijn relatief vaak de jongeren die geneukt worden en de passieve rol vervullen. Die blijken deze eerste experimenten met anale seks meestal zeer te waarderen.

[kadertekst]

[kaderkop]Seksueel misbruik

Seks moet leuk zijn, voor beide partners. Dat is het motto van dit boek. Toch gebeurt het geregeld dat een oudere en meer ervaren partner een jongere tot seksuele handelingen verleidt waar de jongere achteraf spijt van heeft. Soms leidt dit zelfs tot ongewilde, onveilige seks. Dat dit geen uitzondering is, bleek

uit een onderzoek onder driehonderd homojongens. Een op de drie jongens meldde ongewenste seksuele ervaringen meegemaakt te hebben, tot aan verkrachtingen toe. Het merendeel van hen voelde zich door de – oudere – partner sterk onder druk gezet. Sommigen werden zelfs gedwongen.

Heb je seks met een oudere man, besef dan dat je niet willoos overgeleverd bent aan zijn grillen. Er zijn bijvoorbeeld oudere mannen die het alleen willen doen zonder condoom, omdat ze het idee hebben dat het toch onvermijdelijk is dat ze een keer hiv oplopen. Dat wil niet zeggen dat jij daar dan aan mee moet doen. Het is helemaal niet erg om nee te zeggen als de ander – in woord of gebaar – iets voorstelt dat je niet bevalt.

Als je seks hebt met een jonger of minder ervaren iemand, wees je dan bewust van zijn onzekerheid en kwetsbaarheid. Homojongens weten vaak nog niet zo goed wat ze willen en waar hun grenzen liggen. Maak daar geen misbruik van. Seks is pas leuk als je het allebei naar je zin hebt.

[einde kadertekst]

[k2]In het leven

Je coming out, het ervoor uitkomen dat je homoseksueel bent, kun je beschouwen als de eerste stap in een nieuw leven. Je hebt niet alleen voor jezelf erkend dat je ‘zo’ bent, maar het ook aan de buitenwereld verteld. Misschien heb je al je eerste bedervaringen opgedaan met jongens en kijk je uit naar het moment dat je met een vriendje hand in hand over straat zult lopen. Dat kan zover gaan dat je voor je gevoel afscheid én afstand hebt genomen van wie je voorheen was. De vraag waar je nu voor staat, is op welke manier je je nieuwe identiteit en je homoseksualiteit een plaats kunt geven in je leven.

Deze periode wordt ook wel de coming in, of het thuiskomen genoemd. Je experimenteert met seksuele contacten, en gaat op verkenning in het uitgaansleven en andere spannende plekken die het homoleven te bieden heeft. Contacten leggen met jongens zoals jij helpt als je op zoek bent naar bevestiging van je eigen identiteit, als je erbij wilt horen en je verbonden wilt voelen met andere homojongens.

Bars, cafés en disco’s zijn de favoriete trefplaatsen voor jongeren, vooral de horecagelegenheden in Amsterdam. Ben je niet zo dol op het grootstedse nachtleven, met al zijn verschillende scenes en zijn ieder-voor-zich mentaliteit, dan kom je misschien meer aan je trekken in tenten in de kleinere steden, die meer op gezelligheid zijn gericht. Daarnaast bestaan er door het COC gerunde sociëteiten en homofeesten die overal in het land georganiseerd worden. Ook op internet kun je andere homo’s ontmoeten. Vooral chatboxen zijn daarvoor een goede plek.

[kadertekst]

[kaderkop]Scenes

Homo's zijn mensen van alle leeftijden, van over de hele wereld, met elke denkbare achtergrond. Je hebt discogangers, leernichten, seropositivo's, kinky types, travo's, transen en bi-jongens. Er zijn regelrechte romantici, doorgedraaide partybeesten, losgeslagen alternativo's en onvervalste monogamen. De *scene* (spreek uit: sien) is waar homo's met dezelfde belangstelling of achtergrond elkaar ontmoeten.

In de grote steden heeft elke scene wel zijn eigen kroegen, ontmoetingsplaatsen en sekstempels. In kleinere plaatsen is dat natuurlijk minder. Het voordeel daarvan is wel dat je in een en dezelfde kroeg heel verschillende mensen kunt ontmoeten.

Niet alleen in het uitgaansleven, ook daarbuiten zijn veel clubs en organisaties speciaal voor homo's. Als je goed zoekt, kun je op heel wat plaatsen homoseksueel dansen, dineren, overnachten, zwemmen, zingen, lunchen, in homoseksueel verband musea bezoeken, naar de homoseksuele dokter of hulpverlener, naar de homoseksuele sportschool en naar de homos sauna. En niet te vergeten: je vakantiereis homoseksueel boeken, je favoriete boeken en bladen aanschaffen bij de homoboekhandel en je huis homoseksueel laten verhuren. De echte liefhebber kan altijd nog lid worden van een homoseksueel dispuut of van een homogroep bij de politie, het leger, de vakbond of van zijn favoriete politieke partij.

Compleet is deze opsomming beslist niet. Want homo-Nederland verandert voortdurend. Het is aan jou om in dit universum van homoseksuele overvloed je eigen weg te vinden.

[einde kadertekst]

[k2]Praatgroep

Veel homo's kiezen ervoor om tijdens hun coming in bij een praat- of gespreksgroep te gaan. In een veilige omgeving kun je daar over je gevoelens voor jongens praten en hoor je van anderen hoe zij daar mee omgaan.

Gespreksgroepen vind je op verschillende plaatsen in Nederland.

De grootste organisatie op dit gebied is De Kringen. Je hebt kringen voor jongeren – van zestien tot rond de dertig jaar – en kringen voor (wat oudere) mannen. Daarnaast zijn er ook nog gemengde kringen (jong en oud, mannen en vrouwen). Sommige groepen tellen vijf à zes leden, andere meer dan tien. Elke kring heeft een kringleider die de boel organiseert en die kennismakingsgesprekken houdt met nieuwe leden. Een kring komt eens in de drie of vier weken bij elkaar, meestal bij iemand thuis. Na een rondje 'belevenissen van de afgelopen maand' wordt er een thema rond homoseksualiteit besproken. Het laatste deel van de avond is gewoon voor de gezelligheid. De kringleden gaan ook wel eens samen een avond stappen of een weekend weg.

De belangrijkste reden om bij een kring te gaan is dat je andere homo's leert kennen. Daarnaast leer je er met je homoseksualiteit om te gaan, maak je er vrienden en krijg je er steun om als homo naar buiten te treden. In een kring

vind je (h)erkenning van je gevoelens. En uiteraard speelt voor sommigen ook mee dat ze hopen er een vriendje te vinden. In de meeste kringen is het wel de afspraak dat als twee leden iets met elkaar krijgen, een van hen uit de kring stapt.

Ook het COC, de oudste organisatie ter wereld die opkomt voor de belangen van homo's en lesbo's, heeft gespreksgroepen. Daarin gaat het specifiek over de coming out. Het verschil met De Kringen is dat de COC-groepen een beperkt aantal avonden – bijvoorbeeld twaalf keer – bij elkaar komen. En dat ze geen leeftijdsgrenzen kennen. Ook als je jonger bent dan zestien jaar ben je dus welkom.

[k2]In balans

De coming in is een soort overgang tussen je vroegere bestaan en je (openlijke) leven als homo. In deze tijd maak je kennis met een nieuwe omgeving, en leer je de normen en waarden op het vlak van vriendschap, intimiteit en seksualiteit die daar gelden geleidelijk aan kennen. Je kunt ook ontdekken dat bepaalde stereotype beelden rond homoseksualiteit waar je in geloofde, weinig of niets met de werkelijkheid van doen hebben. Hoe meer homojongens je leert kennen, hoe meer je gaat beseffen dat homoseksuelen net zo divers zijn als de rest van de maatschappij.

Op den duur vind je hierin je eigen plek en geef je vorm aan je eigen individualiteit. Je vindt een nieuw evenwicht in je leven. Zeker tijdens de coming in kun je de neiging hebben om helemaal onder te duiken in het homoleven en je helemaal te laten leven door de daar geldende regels en gebruiken. Voor een tijdje kan dat weinig kwaad. Maar wil je deze levensfase op een goede manier afsluiten, dan moet je ook weer leren op eigen benen te staan en op je eigen oordeel te vertrouwen.

Om een homoseksuele leefstijl te kunnen ontwikkelen die bij je past, is nodig dat je lekker in je vel zit, assertief bent, weet wat je wilt, en een positief beeld van jezelf hebt. Uiteraard hoort er ook bij dat je je met je homoseksualiteit hebt verzoend en dat die deel uitmaakt van je leven. De meeste homo- en biseksuele mannen lukt dat prima.

[citaten]

“Ik was 16 en sprak met een goede vriend over homoseksualiteit. Het was voor het eerst dat ik toegaf dat ik homo was. Helemaal zeker weten deed ik het niet, maar na een half jaar kon er gewoon geen twijfel meer over bestaan. Inmiddels wisten al enkele vrienden van mijn geaardheid af en zij reageerden stuk voor stuk heel begripvol en positief. Via internet leerde ik een hoop hojo's kennen en op den duur maakte ik er steeds minder een geheim van. Negatieve reacties heb ik bijna niet gehad. Achteraf denk ik dan ook: had ik het maar veel eerder gedaan. Daarmee zeg ik niet dat iedereen zich moet outen, want iedere situatie is anders. Het is soms wel handig als iemand het van je weet. Je kent ze wel:

jongens die hun mond niet kunnen houden. Hoef je dat in ieder geval niet zelf meer te doen.”

Karel Hak (17)

Bron: Expreszo (2001)

“In de Hindoestaanse gemeenschap hoor je heel weinig over Hindoestaanse homo’s. Traditioneel wordt homoseksualiteit afgekeurd. Ouders zullen het vaak wel accepteren, maar de rest van de familie is hier echt heel moeilijk in. Bij een Hindoestaanse vriend van me hebben zijn ouders zijn homoseksualiteit aanvaard, maar zijn zij vervolgens de dupe geworden van een ware hetze, georganiseerd door een deel van de familie. Reden: zij zouden gefaald hebben bij de opvoeding van hun kind. Zoals zoveel Hindoestaanse jongeren heb ik maar een gedeeltelijke coming out beleefd. Al m’n vrienden weten het en zonder uitzondering hebben die er positief op gereageerd. Maar voor m’n ouders ben ik nog steeds heteroseksueel. Dus leid ik een soort dubbelleven. Ik wil mijn homoseksualiteit wel opbiechten aan m’n ouders, maar alleen als ik er klaar voor ben. En dan wil ik zelf wel eerst op kamers wonen. Dan kan ik makkelijker afstand nemen van het daaropvolgende tumult. Want mijn ouders zullen mijn huidige homoleven niet meteen kunnen accepteren. Hún coming out moet dan nog gaan beginnen.”

Asjok Baidjoe (20)

Bron: Expreszo (2000)

“Het kostte me erg veel moeite om mijn ouders over mijn homoseksualiteit in te lichten. Een zoon van een van hun kennissen had het verteld en daarna zijn die ouders stevig aan de drank geraakt. Dat was een schrikbeeld voor me. Omdat ik er zolang mee wachtte, heb ik een hele tijd in twee werelden geleefd. Ik ging al wel naar homobars en ik ging met jongens naar bed, maar eigenlijk praatte ik er met niemand over. Toen ik het vertelde – ik was toen 24 – viel er een enorme last van me af. Mijn ouders reageerden heel gewoon en vooral het contact met mijn broer is sterk verbeterd. Ik denk dat hij mij altijd als een soort concurrent heeft gezien. Dat was nu niet langer nodig, blijkbaar.”

Aad Doeven (27)

Bron: Lust for life (1997)

[k1]3 Een vriend, een minnaar Lekker single, gelukkig getrouwd of iets daar tussen in

Relaties zijn er in veel soorten en maten. Sommige homojongeren kiezen voor een vaste vriend, en hebben daarnaast ook seks met anderen. Anderen willen liever juist honderd procent monogaam zijn. Samenwonen doen veel mensen met een serieuze relatie, en ook trouwen behoort sinds een paar jaar tot de mogelijkheden. Maar er zijn ook genoeg jongens die jarenlang met hun vriend een LAT-relatie onderhouden en al die tijd hun eigen huishouden blijven bestieren. Over al die verschillende mogelijkheden gaat dit hoofdstuk.

Liefde en het gevoel samen in het leven te staan is wat twee jongens in een relatie bindt. Maar daarmee ben je er nog niet. Aan een relatie moet je, zoals dat heet, blijven werken. Door open en eerlijk met elkaar te communiceren en de dingen die je bezighouden met elkaar te bespreken. Zo zorg je ervoor dat je relatie met je meegroeit. Want een relatie staat niet stil. Net als in de rest van je leven, veranderen er dingen in je verhouding met elkaar. Samen ga je die uitdagingen aan, en probeer je al die kleine en grote relatiehobbels tot een goed einde te brengen.

Maar niet iedereen wenst steeds dezelfde man aan zijn zijde, of vindt al vroeg de ware. Veel homo's brengen dan ook minstens een deel van hun leven als single door. Hoppend van het ene bed naar het andere, en van het ene liefje naar het volgende seksmaatje. Voor sommigen is dat de enige manier waarop ze hun liefdesleven willen leiden. Wie toch op zoek is naar meer, moet zich zeker niet laten ontmoedigen als de grote liefde op zich laat wachten: de one-night-stand van vannacht kan morgen je minnaar zijn, en over een maand wie weet je vaste vriend.

[k2]Versieren

Of je nu voor een vaste relatie gaat of uit bent op een one-night-stand, je zult altijd eerst contact moeten leggen. Daarvoor ga je op de versiertoe: in levenden lijve of op internet. Maar je hoeft er niet altijd speciaal op uit te zijn. Versieren kan overal en altijd gebeuren.

Versieren doe je vooral met je ogen. Je loopt bijvoorbeeld in een drukke winkelstraat en je ziet een leuke jongen jouw kant opkomen. Jullie blikken kruisen elkaar, maar allebei lopen jullie door. Na een paar passen kijk je even achterom en je ziet dat hij hetzelfde doet. Nu moet je snel beslissen wat je gaat doen. Laat je het hierbij en ga je gewoon verder met je boodschappen? Of speel je het versierspel, ga je op avontuur uit en probeer je hem te verleiden tot... Ja, tot wat? Een praatje? Samen een biertje drinken? Even jullie telefoonnummers uitwisselen? Of had je toch vooral het bed in gedachten?

In de kroeg ligt de uitkomst meestal meer voor de hand. Maar daar moet het spel even goed gespeeld worden. Je kunt mazzel hebben en snel succes boeken.

Meestal zul je toch wat meer moeite moeten doen, en ontkom je er niet aan om

er rustig de tijd voor te nemen. Je bestelt iets te drinken aan de bar, je kijkt eens wat rond en in de hoek zie je een jongen staan die je wel wat lijkt. De kunst is nu om een middenweg te vinden tussen heel direct voor je interesse uitkomen, waardoor hij zich misschien overdonderd voelt, en zo subtiel in zijn richting kijken dat het hem niet eens opvalt.

Ga **staan** op een strategische plaats [staan] waar je hem zonder al te veel gedoe goed kunt zien – en hij jou. Kijk hem belangstellend aan, lach hem stilletjes toe en ben voortdurend bedacht op signalen, hoe miniem ook, van zijn kant. Zelf kun je dat nog wat stimuleren door bijvoorbeeld de indruk te wekken dat je hem iets zou willen vragen. Misschien komt hij al wat dichterbij jou in de buurt staan. Anders moet jij het initiatief nemen, en bijna onmerkbaar in zijn richting opschuiven. Dan komt het moment dat je hem aanspreekt. Maak je niet druk over een originele beginzin. Het maakt helemaal niet uit of je vraagt: ‘Kom je hier vaak?’ of ‘Wil je wat van me drinken?’ Het ijs is gebroken, daar gaat het om, en je hebt zijn aandacht. De beste versiertip is: geef complimenten. Zeg dat hij zo mooi, knap of leuk is. Iedereen vindt het leuk om een complimentje te krijgen, en jij hebt meteen een leuke opening.

Als je heel zelfverzekerd bent – en dat valt te leren – sla je dat hele gedoe over. Je stapt gewoon af op de jongen van je keuze en zegt: ‘Jij ziet er lekker uit. Zullen we bij mij of bij jou neuken?’ Zo’n directe aanpak maakt zeker tegen sluitingstijd, als het de hoogste tijd is om nog een bedgenoot te scoren, kans van slagen. Heel wat meer jongens dan je denkt houden wel van zo’n **directe** [recht-toe-recht-aan] benadering. En mocht je toch een blauwtje lopen, dan moet je maar denken: nooit geschoten is altijd mis.

Ben je hier te verlegen voor, schakel dan gezamenlijke kennissen in om uit te vinden hoe jouw vlam over je denkt. Probeer zijn mobiele nummer of zijn e-mailadres te achterhalen en stuur hem een sms’je of een mailtje. Je kunt dan op je gemak nadenken over wat je wilt schrijven, en je hoeft hem ook niet aan te kijken als je iets vraagt of voorstelt. Bijvoorbeeld om samen naar een film of een concert te gaan.

Wees niet al te ontmoedigd als je wordt afgewezen. Smaken verschillen nu eenmaal, zeker als het om seks en verleiden gaat. Soms krijg je dat ook te horen: ‘Je bent m’n type niet.’ Dat zegt op zich weinig over jou, alleen dat jij niet zijn droomboy bent. Maar dat is absoluut geen reden om aan jezelf te twijfelen. Want zelf heb je ook je voorkeuren. Voor groot en blond, of juist voor een beetje tenger en donker. Zoveel jongens, zoveel smaken.

Wat je meestal niet in dank wordt afgenomen, is als je gaat rommelen met de vriendjes van je vrienden. Zeker als je het achter hun rug om doet. De kans is levensgroot dat je daarmee je vriendschap op het spel zet. Bedenk dus van tevoren heel goed of je dat er voor over hebt. Maar waarom zou je je vingers aan hém branden, als er nog zoveel andere jongens rondlopen?

[k2]Verliefd

Wat is er mooier dan die éne jongen tegen te komen voor wie je helemaal valt. Die niet alleen de mooiste, maar vooral ook de liefste van de hele wereld is. De jongen in wiens ogen jij niets fout kunt doen en die altijd achter jou staat. Aan wie je je hartsgeheimen toevertrouwt en die jou eindelijk neemt zoals je bent. De jongen die je vlinders in je buik bezorgt en van wie je zeker weet dat hij de rest van zijn leven met jou zal doorbrengen.

Je hoort vaak dat het karakter en de persoonlijkheid van de geliefde het belangrijkste zijn. Dat hij aardig is en meeleeft met anderen. En dat hij over meer kan meepraten dan de laatste grillen van zijn favoriete soapsterren en de nieuwste *hot spots* van het uitgaansleven. Natuurlijk is dat van groot belang. Maar het is vaak wel zo dat je in de eerste plaats verliefd wordt op hoe hij eruit ziet en de manier waarop hij zich presenteert.

Gelukkig hebben we als het om jongens gaat allemaal onze eigen smaak en voorliefdes. De een gaat voor die stralende ogen die je het gevoel geven dat je er helemaal kopje onder in zou kunnen gaan. Een ander kickt juist op van die prachtig gesneden jukbeenderen die zijn gezicht zo'n geraffineerde klassieke vorm geven. En jij bent misschien helemaal in de ban van de kleur van zijn haar, die prachtig gewelfde borstkas of de perfecte vorm van zijn kontje. Niet voor niets zit je daar zo graag aan.

Als je verliefd bent, zie je alles door een roze bril. De gevoelens die jullie voor elkaar koesteren zijn heel intens. Je wilt zoveel mogelijk bij elkaar zijn, en seksueel zijn jullie helemaal aan elkaar verslingerd. Dat je zo in elkaar opgaat, maakt het wel lastig om te blijven vasthouden aan veilige seks. Je vriendje betekent alles voor je en je wil hem graag helemaal vertrouwen. Als hij in woord of gebaar laat merken dat condooms overbodig zijn – want voor hij jou kende heeft hij, zo zegt hij althans, nooit enig risico gelopen – ben je al gauw geneigd daarin mee te gaan. Toch is dat niet verstandig. Beter is het om condooms te blijven gebruiken, totdat jullie alletwee een hiv-test gedaan hebben en zeker is dat jullie allebei seronegatief zijn (zie in dit hoofdstuk **Vaste relatie en veilige seks**).

[Samen verplaatst naar na kader]

[k2]Versmelting

Seks zou je als het cement van een relatie kunnen beschouwen. Het gevoel dat je met z'n tweeën in de wereld staat en dat jullie relatie tot zo'n unieke ervaring maakt, beleef je het puurst en het heftigst als je met elkaar aan het vrijen bent. Vooral anale seks leent zich voor zo'n gevoel van samensmelting in liefde en lust.

De meeste homoparen weten dat uit eigen ervaring en neuken met enige regelmaat. Anaal verkeer geeft hen het gevoel dat ze helemaal in elkaar opgaan. Ze beschouwen het als iets dat ze met niemand anders delen. Neuken geeft ze

het gevoel dat ze heel dicht bij elkaar zijn en van twee personen één worden. De een noemt het de kroon op zijn relatie, voor een ander staat het voor genegenheid en geborgenheid. ‘Je beleeft het samen en er zit alles in,’ zei een jongen ooit. ‘Er zit emotionele warmte in, bij elkaar zijn en liggen, genieten van elkaar, en daarin de rust vinden dat je dat met elkaar hebt.’

Het overweldigende gevoel van intimiteit dat anale seks oproept, is er mede de oorzaak van dat veel homostellen na verloop van tijd alsnog stoppen met condooms te gebruiken. Men is het, zoals vaak te horen valt, ‘hartstikke zat’ om alsmat met een condoom in de weer te zijn. Als je verstandig bent laat je, voor je van de condooms afziet, dus eerst een hiv-test doen. Als de uitslag aangeeft dat jullie allebei seronegatief zijn, kun je inderdaad overwegen om de rubbertjes in de verpakking te laten (zie in dit hoofdstuk **Vaste relatie en veilige seks**).

Zeker als je erop kickt om het zaad van je vriendje in je kont of mond te krijgen, is voorzichtigheid geboden. Bij sommige jongens maakt die fantasie zulke heftige gevoelens wakker dat ze die nauwelijks kunnen weerstaan. ‘Je ontvangt echt iets van iemand,’ zo verwoordde een twintiger dit gevoel, ‘en je geeft op jouw beurt wat van jezelf door aan je partner. Het lichamelijke gevoel dat je het sperma van een ander in je hebt, roept bij mij heel romantische gedachten op. Hoe maf het ook klinkt, het gebeurt wel dat ik, als mijn vriend al weg is, door zijn zaad in mij aan zijn aanwezigheid wordt herinnerd.’ Het risico dat je met hiv geïnfecteerd wordt, is bij zulk onbeschermd vrijen wel groot. Het is dus verstandig jullie beiden te laten testen voor je eraan begint.

Minder slim – maar nog altijd verstandiger dan elkaar helemaal in het ongewisse te laten – is het om alleen maar met elkaar de risico’s die je in het verleden gelopen hebt te bespreken en op grond daarvan eventueel te besluiten onbeschermd met elkaar te neuken. Want helemaal zeker kun je zelden zijn.

Maar [P]raat er in ieder geval met elkaar over, voor je het condoom weglaat.

[kadertekst]

[kaderkop] **Vaste relatie en veilige seks**

Nogal wat jongens raken in hun relatie geïnfecteerd met hiv. Voor een deel heeft dat er mee te maken dat ze van condooms afzien als ze met hun vaste vriend neuken. Ze hebben het gevoel dat dat eeuwige rubber hun intimiteit in de weg staat. Of ze vinden het maar een vervelend gedoe.

Maar stoppen met condooms, ook al doe je dat binnen een relatie, is niet zonder risico’s. Een van jullie twee kan, zonder het te weten, al eerder een hiv-infectie opgelopen hebben. En als jullie ook met anderen vrijen, kan het ook tijdens je relatie een keer misgaan. Neem daarom zo lang mogelijk het zekere voor het onzekere. Als je elkaar pas kort kent, doe je er verstandig aan om met condooms te neuken. Hoe verliefd je nu ook bent, helemaal zeker dat je vriendje geen enkel risico gelopen heeft kun je nooit zijn. [Bovendien ... je denkt wel dat dit de liefde van je leven is. Maar we weten maar al te goed dat de relaties van de meeste homojongens – hoe lullig het ook klinkt – na een à twee jaar over hun

hoogtepunt heen zijn. Waarna je meestal snel op zoek gaat naar een nieuw hartsvriendje. In de vakliteratuur wordt dit verschijnsel wel seriële monogamie genoemd.]

Wil je toch zonder condooms neuken, dan moet je je eigenlijk aan een paar vuistregels houden. Regels die minder makkelijk in de praktijk te brengen zijn dan op het eerste gezicht lijkt.

- Je vriendje en jij moeten een hiv-test laten doen. Pas als duidelijk is dat je allebei seronegatief bent, kun je de condooms voortaan in het nachtkastje laten liggen. Seropositieve homojongens wordt aangeraden zich eerst te laten informeren op www.hivnet.org.

- Maak afspraken met elkaar als je een open relatie hebt en jij of je vriendje met anderen vrijt. Je kunt bijvoorbeeld afspreken dat jullie alleen maar pijpen en trekken en niet neuken buiten de deur. Of dat je het dan altijd met condoom doet. Houd je ook aan de afspraken, en mocht er toch iets verkeerd gaan, praat er dan in alle eerlijkheid en openheid met elkaar over.

Lees voor meer info de folder *Vaste relatie, veilige seks* [waar haal je die? en blijft die nog lang leverbaar?]. Of kijk op www.homoseks.nl.

[einde kadertekst]

[k2]Samen

Intiem contact – zowel seksueel als emotioneel – is wat homomannen in een relatie zoeken. In de scene kom je misschien niet zo makkelijk homostellen tegen die samen een leven hebben opgebouwd, en er wordt nogal eens cynisch gedaan over lange relaties. Dat kan je ontmoedigen: ‘Zie je wel, een vaste vriend is toch niet voor mij weggelegd,’ of zelfs: ‘Als het zo moet, kruip ik liever weer in de kast.’ Maar schijn bedriegt. In de praktijk blijkt dat **homorelaties gemiddeld zelfs langer duren dan die van hetero’s en lesbo’s, bijvoorbeeld omdat ze het niet meteen uitmaken als een van de twee een keer is vreemdgegaan.** [homo’s het prima doen in relaties. In vergelijking met hetero’s en lesbo’s hebben ze ook het voordeel dat ze het niet zo snel uitmaken als een van de twee een keer is vreemdgegaan.] Dat je ze niet ziet in het uitgaansleven wil dus niet zeggen dat ze niet bestaan. Dat heeft er misschien meer mee te maken dat mensen met een relatie samen andere dingen doen.

Intimiteit is een gevoel van wederzijds vertrouwen, dat je opbouwt door te praten over hoe je je voelt. Jongens zijn dat vanuit hun opvoeding vaak niet gewend. Ook heb je in je omgeving meestal geen of weinig voorbeelden van hoe mannenstellen zoiets aanpakken. Je moet het dus voor een groot deel zelf uitzoeken. Maar wil je een intieme relatie met je vriendje opbouwen, dan is het van het grootste belang dat je elkaar je verlangens en wensen, en ook je angsten en twijfels duidelijk maakt. Soms weet je niet precies hoe je je voelt en waarom je je zo voelt. Door er met hem over te praten krijg je zelf meer inzicht in je emoties, en groeit ook de band tussen jullie twee. Want met elkaar praten

betekent dat jullie je in elkaar verdiepen en stilstaan bij de gevoelens die je voor elkaar hebt.

Als je een relatie begint, doe je dat in de hoop dat je behoefte aan liefde, vriendschap en seksuele bevrediging vervuld zal worden. Je hoopt dat de relatie duurzaam is, en dat je man trouw is aan jou. Maar na de eerste periode van verliefdheid verandert de relatie meestal wat van karakter. Je gevoelens voor hem kunnen wat minder heftig worden. Je houdt nog altijd waanzinnig veel van hem, maar je krijgt langzaamaan wel in de gaten dat hij ook maar een mens is met zijn tekortkomingen. Juist dan ga je op zoek naar de overeenkomsten tussen jullie en wat jullie bindt.

[kadertekst]

[kaderkop] Homohuwelijk en geregistreerd partnerschap

Sinds 1 april 2001 kent Nederland als eerste land in de wereld het homohuwelijk. **Sinds** [Vanaf] die datum kan elk mannen- of vrouwenstel voor de wet met elkaar trouwen. Wie zijn relatie met een levenspartner een officieel karakter en een wettelijke basis wil geven, heeft daarnaast nog twee mogelijkheden: het geregistreerd partnerschap en het samenlevingscontract. Het geregistreerd partnerschap en het huwelijk zijn in grote lijnen gelijkwaardig. Voor beide geldt dat de partners een aantal in de wet omschreven rechten en plichten hebben. De onderhouds- of zorgplicht is daar een goed voorbeeld van. Als gehuwde en geregistreerde partners zijn jullie verplicht om financieel voor elkaar te zorgen. Het belangrijkste verschil tussen beide regelingen zit 'm in de ontbinding van de relatie. Als je getrouwd bent moet je voor een officiële scheiding naar de rechter. Geregistreerde partners kunnen zonder tussenkomst van een rechter uit elkaar gaan, als ze het maar met elkaar eens zijn. In een samenlevingscontract regel je alleen die dingen die jullie zelf willen afspreken. Zo kun je de zorgplicht voor elkaar vastleggen, maar dat hoeft niet. Ook vloeien uit zo 'n contract minder juridische gevolgen voort. Een huwelijk en een geregistreerd partnerschap heeft zowel juridische gevolgen voor de partners onderling als voor hun verhouding tot de maatschappij. Een samenlevingscontract heeft alleen juridische gevolgen voor de twee mensen die de overeenkomst sluiten.

Hoe mooi deze wettelijke regelingen ook klinken, toch zitten er wat haken en ogen aan. Zo worden hetero- en homostellen op het punt van kinderen nog altijd niet helemaal gelijk behandeld. Homoparen hebben weliswaar de mogelijkheid om een kind te adopteren, maar het is geen automatisme dat beide partners de ouders worden. Bovendien geldt de mogelijkheid van adoptie alleen voor kinderen uit Nederland. Buitenlandse kinderen blijven buiten het bereik van mannen- en vrouwenparen. Sterker nog, in het buitenland betekent hun huwelijk of partnerschap helemaal niets.

[einde kadertekst]

[k2]*Buiten de deur*

Een vaste relatie houdt voor veel mensen in dat je elkaar emotioneel en seksueel trouw bent. Maar het gros van de homostellen vindt seksuele exclusiviteit veel minder belangrijk dan hetero's. Ze hebben andere ideeën over trouw en geven er een eigen invulling aan. Wat homo's vooral van een relatie verwachten is dat ze elkaar emotioneel kunnen vertrouwen. Wat ieder op seksgebied uitvreet, telt veel minder zwaar.

Dat vertrouwen komt niet uit de lucht vallen. Daar moet je samen met je vriendje aan werken. Communicatie is daarvoor het belangrijkste middel. Dat betekent niet dat je per se alles moet bespreken en dat elk slippertje onderwerp van gesprek is. Sommige paren zijn wel gewend om al hun zielenroerselen uitvoerig door te spreken en bij een meningsverschil net zo lang te praten tot ze samen een oplossing hebben bereikt. Maar niet iedereen is zo verbaal ingesteld – of wil altijd precies op de hoogte zijn van wat zijn partner uitvoert.

Misschien vind jij het veel belangrijker en meer bij jezelf passen om zoveel mogelijk samen te dóen. Als jullie het niet met elkaar eens zijn, heb jij er niet zo'n behoefte aan om dat helemaal uit te spitten. Het gaat je er meer om dat jullie je eerlijk ten opzichte van elkaar gedragen. En een conflict handel je misschien het liefste af met een kort en open recht-toe-recht-aan gesprek.

In principe maakt het niet uit hoe je met elkaar communiceert. Als je maar als vuistregel aanhoudt dat je duidelijk bent en rekening houdt met de wensen en gevoelens van je partner. Zeker als het gaat om seks buiten de deur. Maak daar dus afspraken over. Bijvoorbeeld dat je alleen met een ander in zee gaat als je vriendje weg is. Of als jullie het er alletwee mee eens zijn. Je kunt ook samen bepalen dat het alleen bij die ander thuis gebeurt, of alleen als jullie met iemand een trio vormen. Als je afspraken maakt, bespreek dan ook hoe jullie de buitenechtelijke seks veilig houden (zie in dit hoofdstuk **Vaste relatie en veilige seks**).

Bedenk wel dat jullie er op den duur behoefte aan kunnen krijgen om de afspraken te veranderen. Net zoals in de loop van de tijd je gevoelens voor je vriendje veranderen, kan het gebeuren dat je op den duur liever een meer monogame relatie wilt, of juist het omgekeerde: dat jullie elkaar geleidelijk aan meer ruimte willen geven om je eigen weg te gaan. Om naast jullie relatie contacten aan te knopen en seksueel af en toe uit de band te springen. Of eventueel zelfs voor korte tijd verliefd te worden op een ander.

[k2]*Jaloezie*

Wat je met afspraken en regels niet oplost, zijn de haast onvermijdelijke gevoelens van jaloezie die buitenechtelijke seks en affaires met zich meebrengen. 'Mijn vriend en ik hebben afgesproken dat wij een open relatie zouden hebben,' schreef iemand in een ingezonden brief. 'In het begin had ik daar niet zo'n moeite mee. Sterker nog, ik was wel blij met die vrijheid. De laatste tijd merk ik toch dat ik jaloers ben als ik erachter kom dat hij vreemd is

geweest.' De meeste mensen hebben het er moeilijk mee om hun geliefde met een ander te delen. Jaloezie kun je beschouwen als de prijs die je betaalt, wanneer je het romantische gebod overtreedt om je geliefde in alle opzichten trouw te zijn.

Je kunt dit soort gevoelens natuurlijk voorkomen door de contacten die je naast je relatie hebt te verzwijgen voor je vriendje. Maar je loopt dan wel het risico dat jullie relatie op den duur op een andere manier op de klippen loopt. Het kan jullie opbreken als je stilletjes aan steeds meer geheim gaat houden en er op een gegeven moment achterkomt dat jullie relatie eigenlijk een grote leugen is. De briefschrijver kreeg dan ook als advies dat eerlijkheid het langst duurt. Met andere woorden: kom er eerlijk voor uit dat je jaloers bent en probeer er met elkaar over te praten. Je kunt besluiten jullie afspraken over seks buiten de deur aan te passen. Of er helemaal van afzien om nog seksuele contacten met anderen aan te knopen. Per slot van rekening is ook een relatie een kwestie van geven en nemen.

[Toch valt er ook nog iets positiefs over jaloezie te melden. Als je er door bevangen bent, wanhoop dan niet. Kennelijk houd je nog zoveel van je vriendje dat jullie relatie je wel iets waard is.]

[k2]Scheiden doet lijden

Relaties veranderen in de loop van de tijd, daar valt niet aan te ontkomen. Ook al voel je je op een zeker moment nog zo gelukkig met je vriendje, een toverformule voor de rest van het leven heb je daarmee nog niet in handen. Daarvoor gebeurt er teveel in jouw leven, in zijn leven én in jullie gezamenlijk leven.

Die veranderingen verlopen alleen lang niet altijd gelijkmatig. De ene partner is soms veel sneller toe aan iets dan zijn vriendje, of hij voelt er juist absoluut niets voor om dingen in de relatie te veranderen. Vrijen met anderen is zo'n onderwerp waar veel homostellen onenigheid over hebben. Sommige jongens hebben daar nu eenmaal nauwelijks of geen behoefte aan. Zij voelen zich prima in een exclusieve relatie en geven de voorkeur aan zekerheid boven het avontuur. Dan wordt het lastig als je partner dat wel wil.

Een belangrijke oorzaak voor conflicten binnen homostellen is de angst voor intimiteit en betrokkenheid. Een intieme verhouding maakt bepaalde jongens kwetsbaar. Ze hebben het gevoel dat ze hun leven niet meer in eigen hand hebben. Zodra ze het gevoel krijgen dat de verhouding met hun vriend te intiem wordt, gaat er een rood lampje bij hen branden. Vaak verhullen ze die angst en zoeken ze ruzie om niets, of laten ze de relatie stuklopen door heel veel vreemd te gaan.

Anderen zijn er juist als de dood voor om verlaten te worden en alleen achter te blijven. Ze doen er alles aan om hun gedachten en gevoelens voor anderen te verbergen, omdat ze er van uit gaan dat niemand hen werkelijk accepteert. Met als gevolg dat ze telkens met lege handen achterblijven, omdat ze met niemand

een open en eerlijke relatie kunnen aangaan. Herken je dit soort gevoelens bij jezelf, probeer ze dan toch met je partner te bespreken. Hoe moeilijk dat soms ook is.

Ruzies of verschillen van mening betekenen op zich natuurlijk niet dat je niet met elkaar verder kunt. En lukt het samen niet om er uit te komen, dan kun je altijd nog hulp zoeken (zie bijvoorbeeld www.rozehulpverlening.nl). Maar soms lukt het niet om ze op te lossen. Dan kunnen de conflicten zo hoog oplopen en liggen de wensen en verwachtingen zo ver uiteen dat zelfs een professionele therapeut niet meer helpt. Er zit dan niets anders op dan de realiteit onder ogen zien en uit elkaar te gaan.

Scheiden is vaak een moeizaam proces, zelfs als beide partners beseffen dat een langdurige relatie er voor hen niet in zat. Het is vooral moeilijk als een van beiden er een punt achter zet, terwijl de ander nog de hoop koestert dat de breuk hersteld kan worden. Dat kan een hoop pijn, schuldgevoel, woede en zelfs wraakgevoelens met zich meebrengen. En doordat het vertrouwen is weggefallen, valt het niet mee om met elkaar over die emoties te praten. Toch loont het om, zo goed en zo kwaad als het gaat, ook samen het einde van de relatie door te maken en de scheiding te voltrekken. Hulp van een *mediator* kan daarbij goed van pas komen, zeker als er ook nog praktische zaken geregeld moeten worden. De mediator is een onafhankelijk persoon die tussen beide partners bemiddelt. Voor info zie bijvoorbeeld www.nmi-mediation.nl.

[k2]Single

Alleen wonen, alleen leven, alleen staan. Je eigen boontjes doppen, doen wat jij wilt, zonder dat je hoeft te overleggen en op een tijdstip dat het jou uitkomt. Voor sommige mensen is dit het ideaal, want niet iedereen voelt zich happy in een relatie. Zij bedanken voor een leven in de wij-vorm, omdat ze de nadelen daarvan te groot vinden.

Toch gaat het te ver om te zeggen dat veel homojongens ervoor ‘kiezen’ als single door het leven te gaan. Daarvoor lopen de motieven om je leven te leiden als alleengaande teveel uiteen. Veel jongeren gaan als zij hun ouderlijk huis verlaten eerst op zichzelf wonen, en zijn van plan dat ook een tijdje vol te houden. Slechts een enkeling is uit op een permanent leven als single. Weer anderen kiezen heel bewust voor een leven zonder vaste partner nadat ze de lusten en lasten van een relatie ondervonden hebben.

Sommige jongens willen of kunnen zich eenvoudigweg niet binden en gaan daarom alleen door het leven. Een langdurige relatie zegt hun niets. Liever zijn ze ongebonden en vrij om te doen en te laten wat zijzelf willen. ‘Dat je echt naar een ander smacht, dat verlangen ken ik nauwelijks,’ zo formuleerde een 48-jarige man het. ‘Als ik wat met iemand heb, heb ik op dat moment alles voor die ander over. Maar om dat een paar dagen later weer over te doen, het spijt me, dat hoeft voor mij niet. Ik kan gewoon geen vaste relatie aanhouden. Ik heb die

drang niet. Ik wil dan weer hup, weg. Ik wil kunnen gaan en staan waar ik wil en niet eerst hoeven te vragen: zullen we dit of zullen we dat?’

Anderen zijn single omdat ze de ware nog niet gevonden hebben, en proberen het gemis van een vaste relatie zo goed mogelijk te compenseren. Ze investeren flink in vriendschappen en halen daar hun levensvreugde uit. Ook nemen ze genoeg met kortstondige seksuele verhoudingen en genieten daar zo veel mogelijk van.

[kadertekst]

[kaderkop]Losse contacten en veilige seks

Er zijn twee regels om veilig te vrijen voor **hiv**:

- als je bij het neuken altijd een condoom gebruikt.
- als je bij het pijpen geen sperma in de mond krijgt. Pijpen zonder klaarkomen is oké. Voorvocht is niet gevaarlijk. **[toch blijkt er later een klein risico!]**

Helaas beschermt veilig vrijen niet tegen alle seksueel overdraagbare aandoeningen (**soa**). Ook al houd je je strikt aan deze twee vuistregels, dan kan het nog gebeuren dat je bijvoorbeeld een druiper (gonorroe) of zelfs syfilis oploopt. Een vinger waar wat bacteriën opzitten die een **soa** veroorzaken, kan al voldoende zijn om je ermee te besmetten. En die nare bacillen kunnen zelfs in de keel zitten van degene die jou pijpt. Meer over soa lees je in hoofdstuk 5 en op www.soa.nl of www.homoseks.nl.

[einde kadertekst]

[k2]One-night-stands

Het is zaterdagavond. De stad maakt zich op voor een zwoele nacht, en na een week hard werken ben je er aan toe om eens goed uit je dak te gaan. Scoren wil je. Thuis heb je het rijk alleen, er zit niemand op je te wachten. Je hebt zin om eerst wat kroegen in te gaan, en dan misschien nog naar een club. Vannacht zul je, dat weet je zeker, hoe dan ook een man aan de haak slaan.

Iemand voor een nacht mee naar huis nemen kan heel leuk zijn. Hij hoeft niet direct je prins op het witte paard te zijn om toch een plezierige avond met elkaar te hebben. En misschien zit er wel een vervolg in. Maar het belangrijkste is dat je het die nacht allebei naar je zin hebt. Ontvang je minnaar voor een nacht dus vriendelijk en wees attent voor hem. Je hebt hem tenslotte uitgenodigd omdat je hem aantrekkelijk en spannend vond.

Wat met hem praten kan zeker geen kwaad. Je leert hem zo een beetje kennen, en bovendien kom je te weten wat hij lekker vindt in bed. Omgekeerd kun je gelijk jouw wensen aangeven. Dat kan ook gaan over praktische dingen. Als je bijvoorbeeld weet dat je niet goed slaapt met een vreemde vent naast je in bed, zeg dat dan van tevoren. Dan weet hij waar hij aan toe is. Jij zou het ook niet prettig vinden om midden in de nacht plotseling op straat gezet te worden.

Het is wel oppassen geblazen als je vrijt met een one-night-stand. Van alle mannen die met losse partners neuken, gebruikt namelijk een op de drie niet consequent een condoom. Vooral jonge biseksuelen blijken geregeld aan anale seks te doen zonder rubbertje. Ook sommige oudere mannen trekken zich weinig aan van veiligheidsmaatregelen, omdat ze – doordat ze vroeger veel vrienden hebben zien sterven aan aids – het idee hebben dat ze toch niet oud zullen worden. Zorg er dus zelf voor dat jullie het doen met condoom. Dat kan met woorden, maar nog effectiever is het om op het juiste moment een condoom tevoorschijn te halen, en het bij jezelf – of bij hem – om te doen.

Gaat het toch een keer mis, bedenk dan op welk moment jullie in de fout zijn gegaan en wat je daar aan had kunnen doen. Maak in ieder geval een plan hoe je het een volgende keer beter kunt aanpakken. Voor de zekerheid kun je ook nog overwegen een PEP-kuur te ondergaan (zie hoofdstuk 11).

One-night-stands kunnen ook om een andere reden riskant zijn. Soms denk je een spannende jongen aan de haak geslagen te hebben, maar loopt het later uit de hand. Bijvoorbeeld dat hij vreselijk bezitterig gaat doen, terwijl jij helemaal geen belangstelling hebt voor een relatie. Ook kan het je gebeuren dat je iemand meeneemt die helemaal niet uit is op seks, maar op je bezittingen en je geld. Bel dan als het enigszins mogelijk is het alarmnummer 112. Het is ook verstandig altijd een vriend, of desnoods een barman, te vertellen dat je iemand mee naar je huis neemt. Zie ook in hoofdstuk 6 onder **Potenrammers**.

[k2]Seksmaatjes

Je komt in de kroeg een lekker ding tegen en je vraagt hem die avond mee naar je huis. In bed blijkt het prima te klikken tussen jullie. De volgende morgen kijk je elkaar tevreden aan en, na nog een nummertje te hebben gemaakt, spreken jullie af om het binnenkort nog eens dunnetjes over te doen. Je bent niet verliefd op elkaar, maar wel een vriend rijker: een neuk- of seksmaatje.

Vooral als je single bent, is het handig om een of meer seksmaatjes te kennen. Je bent dan voor seks minder afhankelijk van het toevallige ‘aanbod’ in de kroeg of op de chatbox. Met een simpel telefoontje of e-mailtje ben je, als het hem tenminste ook uitkomt, verzekerd van een geile avond. Weliswaar kent je neukmaatje je niet zo door en door als dat met een vaste vriend het geval zou zijn, maar hij is net zo goed vertrouwd en bovenal weet hij na een tijdje hoe je seksueel het beste aan je trekken komt.

Doordat je meer tijd met elkaar doorbrengt en elkaar langer kent, is met een seksmaatje makkelijker af te spreken dan met een one-night-stand hoe ver je met elkaar gaat of hoe je zorgt voor veilige seks. Zeker als je het lastig vindt om je de eerste de beste keer helemaal aan een onbekende te geven, kun je als het je goed bevallen is proberen een vervolgspraakje te regelen. Zodat die man van een nacht de gelegenheid krijgt je alsnog beter te leren kennen, en jullie na verloop van tijd misschien seksmaatjes kunnen worden.

[k2]Betaalde liefde

Betalen voor seks is voor sommige homo's ook een optie om aan hun gerief te komen. Via een mobiel telefoonnummer of een website kun je met hoerenjongens in contact komen. Klanten hebben wel eens de neiging om zo'n seksdeal mooier voor te stellen dan hij is. Ze maken zichzelf wijs dat ze de ware liefde gevonden hebben. Maar seks met een prostitué blijft een zakelijke transactie. Het gaat die jongen echt alleen maar om het geld. Omgekeerd zijn er ook hoerenjongens die zichzelf wijsmaken dat ze een vriend voor het leven getroffen te hebben. Terwijl de klant alleen een lekker lijf ziet waar hij een tijdje mee wil spelen.

Voor een deel van de hoerenjongens is mannenseks de normaalste zaak van de wereld. Anderen willen, behalve dat het hun broodwinning is, eigenlijk niets met homoseksualiteit te maken hebben. Dat geldt met name voor veel jongens van Noord-Afrikaanse en Oost-Europese afkomst. Het geld dat ze aan seks verdienen, is het excuus waarmee ze de schaamte die ze vaak voelen omdat ze het met mannen doen, nog enigszins wegpoetsen. Nogal wat klanten voelen zich op hun beurt juist door het stoere, volkse imago van deze straatjongens aangetrokken. Seks hebben met een jongen die er mannelijk, zeg maar, heteroseksueel uitziet, windt hen extra op.

De kwaliteit van betaalde seks varieert nogal. Nieuwelingen in het vak experimenteren nog wel eens graag en vinden alles wat geil is spannend. De meer doorgewinterde jongens hangen aan alles wat ze doen meteen een prijskaartje. Een beroepsjongen laat het puur van de betaling afhangen of hij bij een klant klaarkomt. 'Ze willen dat allemaal wel,' liet zo'n jongen zich eens ontvallen, 'maar ik ga toch geen vijf keer per avond klaarkomen!' Tenzij hij er extra voor betaald wordt, uiteraard.

[citaten]

Onvoorwaardelijk voor elkaar

Na acht jaar kan Felix Janzen (28) nog steeds slappe knieën krijgen als hij Arend van Gastel (30) ziet. Eigenlijk was Felix het verjaardagscadeautje voor Arend. Die had bedacht dat hij een man wilde voor zijn verjaardag. Daarom sprak hij af om met een vriend te gaan dansen. Toen hij die nacht de Danssalon binnenkwam, was die vriend daar samen met Felix. Dat is 'm, dacht Arend, die ga ik versieren. Ze zaten bijna de hele avond te kletsen en ontdekten dat ze allebei veel van opera hielden. Die nacht gebeurde er niets meer. De volgende dag zaten ze samen – "als twee verliefde kippen," zegt Arend – op een bankje in een café. Drie maanden later woonden ze samen.

Als ze op vakantie zijn geweest, moeten ze er de week daarna altijd erg aan wennen dat ze niet meer de hele dag samen kunnen zijn. Maar ze realiseren zich wel dat ze hun relatie moeten onderhouden. Felix heeft echt moeten leren om het uit te spreken als hem iets dwars zat. Arend hielp hem daar wel bij door net zo lang te zeuren tot het op tafel kwam. Ook hun seksuele relatie vraagt aandacht.

De intimiteit helpt gelukkig om ook seksuele wensen uit te spreken en zo de spanning erin te houden. Felix: “De intimiteit moet gepaard gaan met zindering. We willen geen broertjes zijn, maar minnaars.”

Bron: XL (1999)

Samen en toch apart

Al meer dan tien jaar leveren Ruud Verhoeven (31) en Paul-Jan de Jong (34) het bewijs dat ze over een lange adem beschikken. Door dik en dun zijn ze, zeggen ze zelf, elkaar trouw. Maar seksueel was hun omgang maar een paar jaar exclusief. “Ik wilde deze relatie koesteren,” herinnert Ruud zich nog.

“Want dat was precies wat ik op dat moment zocht in het leven.”

Het keerpunt vormde een weekendje in Den Bosch. Daar ontmoetten ze iemand waar ze allebei wel zin in hadden, en 's nachts kwam het voor het eerst tot een triootje. Met het einde van de monogamie brak er in hun relatie een fase aan waarin ze regels gingen opstellen voor seks met anderen. “We begonnen met de afspraak: samen uit, samen thuis,” aldus Ruud. “Als we apart gingen stappen, mocht er eventueel wel wat met een ander gebeuren. Maar altijd bij die persoon en nooit bij ons thuis.” Als er vreemd gegaan werd, moest dat wel aan de partner verteld worden. “Openheid over dit soort dingen stond bij ons voorop. Niks geen stiekem gedoe. Anders waren we, denk ik, nooit zo lang samen gebleven. Voor onze relatie is het essentieel dat we als het maar enigszins kan alles met elkaar bespreken.”

In de loop der jaren hebben Ruud en Paul-Jan hun regels regelmatig bijgesteld.

“We werden eigenlijk steeds soepeler,” constateert Paul-Jan. “De volgende stap was dat we ook als we samen op stap gingen, met iemand mochten aanpappen. Maar die mocht nog altijd niet mee naar ons huis. Ook dat schoof op, zodat we op een zeker moment wel iemand mee konden nemen, maar die mocht dan niet in ons bed.” Tegenwoordig maakt het hen eigenlijk niet meer uit waar de seks plaatsvindt. “Maar persoonlijk bouw ik toch liever bij een ander een sekstoer dan thuis,” merkt Ruud op. “Ik voel me dan toch wat vrijer.”

Bron: interview

Alles voor de vriendschap

Bob van Schijndel (57) woont al lang alleen en ziet zichzelf als een echte alleenstaande. In het verleden heeft hij jarenlang een relatie gehad. Met een vrouw. Naderhand is zijn seksuele smaak veranderd en is hij overgestapt op jongens en mannen. “Ik heb vaak geprobeerd om een relatie aan te gaan. Maar uiteindelijk heb ik me gerealiseerd dat ik me het prettigst voel als ik thuis mijn eigen gang kan gaan. Zonder dat iemand zich daar mee bemoeit.”

Zijn vrienden zijn alles voor hem. Ze vormen een hechte club en doen van alles met elkaar. Zwemmen, eten, samen op vakantie gaan. Hen beschouwt hij als zijn zelfgekozen familie. “Zonder hen zou ik in ieder geval niet kunnen leven. Ieder mens heeft op zijn tijd een aai over z'n bol nodig, en je moet ook je verhaal kwijt

kunnen. Die emotionele warmte van een vriendschapskring die heb ik gewoon ontzettend nodig. Als je wat leuks beleeft, of er is wat loos op je werk, dan moet je dat kwijt kunnen bij vrienden die daar voor open staan.”

Met de jaren vindt hij het wel steeds moeilijker worden om seksueel met enige regelmaat aan zijn trekken te komen. “Seks staat voor mij los van relaties en vriendschappen. Over het algemeen heb ik kortdurende seksuele verhoudingen. Soms heb ik wat met iemand die dan een of twee keer in de maand langs komt, voor de seks, maar dat verflauwt meestal ook weer snel. Want alleen op seks kun je niet leven, vind ik. Als er alleen maar iets seksueels tussen ons is, dan hou ik dat niet zo lang vol. Maar ik mis dat wel, dat lijfelijke contact. Ik kan daar verschrikkelijk hebberig in zijn en ik kan daar absoluut niet buiten. Ik vind het heerlijk om met iemand in bed te liggen. Tegelijkertijd kan ik het niet opbrengen om almaar op jacht te gaan.”

Bron: interview

De beest uithangen

Wisselende contacten, liefst zo veel mogelijk en bij voorkeur met gekleurde jongens verkiest Allard Goossens (17) verre boven een vaste relatie – en een meisje af en toe slaat hij ook niet af. “Waarom? Nou, omdat ik me daar nu het prettigst bij voel.” Niemand die hem de les hoeft te lezen. “Ik heb helemaal geen zin om me te verantwoorden voor wat ik doe. Bovendien zit mijn karakter zo in elkaar dat ik me niet gemakkelijk bind.” Zelf noemt hij zijn gedrag “puberaal”. Van alles uitproberen, dat staat voor hem voorop. “Ik wil overal eens van proeven. Ik heb ook al eens de hoer gespeeld. Vanwege de spanning, maar het geld was ook mooi meegenomen.”

Al woont-ie in Den Haag, stappen doet Allard als het maar even kan in “echte” steden, zoals Amsterdam of Antwerpen. Later, als hij volwassen is – “als ik een jaar of drie-, vierentwintig ben dus” – is hij vast van plan zich te gaan settelen. Met een vaste partner, en kinderen zijn ook niet uitgesloten. Maar nu wil hij eerst flink de beest uithangen en een hoop lol maken. “Ik hoop vannacht echt een spetter tegen te komen. Maar mijn grote liefde moet nog maar een tijdje op zich laten wachten.”

Allard heeft uitgesproken ideeën over de jongen met wie hij straks in bed belandt. Hij moet wel actief zijn. “Ja zeg, we gaan niet alleen maar wat trekken. Ik wil wel dat hij me goed te grazen neemt. Hij moet me lekker kunnen neuken. Anders is er voor mij een stuk minder plezier aan te beleven.” [Maar of er een condoom aan te pas komt, laat hij in het midden. “Dat hangt ook van hem af. Als hij dat wil, heb ik daar geen bezwaar tegen.”]

Bron: interview

Seks met maatjes

Lieven Dubois (24) woont alleen en heeft een paar seksmaatjes. Met een van hen, Alfons (25), draait het altijd op pijpen uit. “Hij heeft zo’n ongelooflijk

lekkere lul, een centimeter of achttien, schat ik, en mooi recht vooruit staand. Die moet en zal ik elke keer weer in mijn mond hebben.” En voor zover Lieven weet, is zijn maatje al even verzot op zijn gereedschap. “Ik hoor daar van hem nooit klachten over. Hij roept altijd dat ik de geilste ballen van Nederland heb.” Naast Alfons heeft hij al geruime tijd een echt neukmaatje, Rob (28), die hem het liefst in zijn sling neemt. Met hem gaat het er aanzienlijk ruiger aan toe, en dat is precies wat Lieven bij tijd en wijle nodig heeft. “We kennen elkaar nu zo lang dat ik hem letterlijk blindelings vertrouwen kan.”

Pas hebben ze nog een sessie gedaan op de SM-zolder van Rob. “Ik hoef me dan nergens zorgen over te maken. Ook niet over veilige seks, want dat is voor hem vanzelfsprekend. Omdat ik geblinddoekt was, heb ik niet gezien dat hij een condoom gebruikt heeft. Maar ik heb wel gevoeld dat hij me goed ingesmeerd heeft, zodat ik zo glad was als een aal. Kijk, we hebben daar een duidelijke afspraak over gemaakt en dan is het een kwestie van vertrouwen dat hij zich daar ook aan houdt.”

Bron: interview

[einde citaten]

[k1]4 Je gereedschap

Over je seksuele organen en hoe die in elkaar zitten

Het belangrijkste gereedschap voor seks is je eigen lijf. Sommige mensen noemen hun hele lijf een erotische zone. Als je echt gek bent op iemand voel je dat ook: dan kunnen bij elke aanraking de vonken overspringen. Vooral lichaamsdelen met een zacht huidje zijn gevoelig. Lik maar eens iemand achter zijn oor(lelletje): daar krijgt hij gegarandeerd een stijve van. Zo kun je elkaars hele lijf verkennen, en nog veel meer lekkere plekjes ontdekken. Mond, tong, hals, keel, oren, oksels, tepels, navel, de binnenkant van je dijen, knieholtes, voetzolen en tenen zijn allemaal plekjes die je heel makkelijk erotisch kunt prikkelen.

Daar zijn allerlei manieren voor. Zoenen en likken, strelen, krassen met je nagels, knijpen, klapjes geven en lekker masseren bijvoorbeeld. Daar kun je niet alleen je eigen handen bij gebruiken: iemand kietelen met een veer of juist prikkelen met iets ruws kan hem weer hele andere sensaties geven. Bouw het op van zachtjes naar stevig, of daag hem uit door hard en zacht steeds af te wisselen en af en toe te stoppen.

Meer over sekstechnieken lees je in het hoofdstuk hierna. Voor je daaraan begint is het handig om te weten hoe je seksuele organen in elkaar zitten en hoe ze werken, dus daar kijken we naar in dit hoofdstuk. Als je je lijf beter leert kennen, ontdek je steeds meer wat je lekker vindt. En kun je ook je seksmaatje beter verwennen.

[k2]Pik

Je pik is uit drie delen opgebouwd: de schacht, de eikel en de basis. De schacht op zijn beurt bestaat hoofdzakelijk uit drie zwellichamen. Aan de bovenkant van je lul liggen twee grote zwellichamen. Die worden een stuk harder dan het kleinere zwellichaam aan de onderkant, dat om je pisbuis heen ligt en doorloopt tot in je eikel.

Wat gebeurt er nu als je pik stijf wordt? Dan pompt je lichaam bloed in die drie zwellichamen. Door de zwelling valt de afvoer van bloed daar nagenoeg stil.

Want doordat de zwellichamen steeds groter worden, worden de bloedvaten die voor de afvoer verantwoordelijk zijn grotendeels dichtgedrukt. De spiertjes die ervoor zorgen dat de zwellichamen openstaan voor de bloedtoevoer reageren onwillekeurig. Dat betekent dat je ze niet direct kunt sturen en beïnvloeden.

Daarom moet je voor een erectie eerst seksueel geprikkeld worden: door aanrakingen bijvoorbeeld, maar ook door geile gedachten of fantasieën.

Soms gebeurt het dat je pik tijdens de seks verslapt. Dat geeft niets, want als je er weer helemaal tegenaan gaat wordt-ie meestal vanzelf weer stijf. Ook helpt het als je een cockring gebruikt. Daarmee knel je de bloedafvoer van buiten af (zie hoofdstuk 9 onder **Pikkendingen**).

De eikel is de kop van je pik. Die kop is supergevoelig, omdat er veel zenuwuiteinden zitten. Als je niet besneden bent, zit hij in slappe toestand in een huidplooi: de voorhuid. Deze zit met een toompje vast aan de achterkant van de eikel. Wanneer je pik stijf wordt, schuift de voorhuid terug en komt de eikel bloot te liggen. Om ontstekingen te voorkomen, is het belangrijk dat je je eikel elke dag schoonmaakt. Daarvoor moet je je voorhuid helemaal terugschuiven. Aan de buitenkant van je eikel zitten talgkliertjes – kleine witte bultjes – die talg produceren. Dat spul houdt de huid van je eikel glad en beschermt je lul. Het heet smegma. Als je het een tijdje laat zitten en het vermengt zich met wat urine, gaat het geweldig stinken. Kaas op je pik noemen ze dat. Was het smegma dus elke dag weg met schoon water. Gebruik geen zeep, dat geeft irritatie.

Als het je niet lukt om, in slappe of stijve toestand, de voorhuid over de eikel te schuiven, is het verstandig om naar de dokter te gaan. Het kan dan een oplossing zijn om je te laten besnijden: dat betekent dat je voorhuid verwijderd wordt (zie hoofdstuk 10 onder **Kruis**). Waar besneden mannen in elk geval nooit last van zullen krijgen, is een candida-schimmelinfectie aan hun lul. Hun eikel is daarvoor te droog. De candida-schimmel heeft juist een vochtig, warm leefklimaat nodig, en dat vindt hij onder de voorhuid. Als je zo'n infectie hebt, ziet de voorhuid er rood uit, en jeukt en schilfert hij, of je krijgt kleine roodachtige puntjes op je eikel. Met een anti-schimmelcrème gaat dit goed over. Een ziekte die maar zelden voorkomt is peniskanker. Aanwijzingen dat je dat misschien hebt, zijn irritatie en afscheiding van onder je voorhuid, of een puistje op je lul dat niet geneest. Meestal is deze vorm van kanker goed te behandelen met bestraling.

Aan de basis van je pik zijn de zwellichamen verbonden met het bekken en de bekkenbodemspier, die als een acht om je lul en anus heenloopt. Deze spier voorkomt dat je stijve pik de hele tijd heen en weer zwaait. Hij ontspant op het moment dat je een stijve krijgt, waardoor het bloed vrijuit naar je pik kan stromen. Als die eenmaal goed stijf is, zorgt de spier ervoor dat de bloedvaten afgeknepen worden, zodat het bloed in je lul blijft. Mocht je erectie wat minder worden, dan pompt de bekkenbodemspier opnieuw bloed in de richting van je pik. Vlak voor het orgasme ontspant hij weer, zodat het sperma erdoor kan. Het is belangrijk dat je bekkenbodemspier goed werkt, anders is het lastig om seks te beleven. Als dat niet het geval is, omdat je de spier bijvoorbeeld altijd gespannen houdt, kun je daar met oefeningen wat aan doen. Een seksuoloog kan je adviseren.

Als je er bij het neuken te hard tegenaan gaat en je pik een knik maakt, kun je een penisbreuk oplopen. Het bindweefsel van de zwellichamen scheurt dan in – vaak hoor je dat dan gebeuren. Je lul verslapt onmiddellijk en je voelt een stekende pijn. Op de plaats van de knik vormt zich een bloeditstorting. Ga zo

snel mogelijk naar het ziekenhuis als dit je overkomt. Anders loop je kans op blijvende erectiestoornissen of op penisverkrumming.

De meeste jongens vragen zich wel eens af of hun pik aan de maat is. Ook al weten we allemaal dat het dáár niet om gaat, de vraag blijft toch knagen: is-ie wel lang en dik genoeg? Voorop staat dat er een grote variatie is in de lengte en omvang van pikken. Grofweg ligt de ondergrens voor een stijve op ongeveer tien centimeter en doet een echte pornopiemel een paar decimeter. Gemiddeld meet een volgroeide lul – bij de meeste jongens is dat vanaf hun zeventiende jaar – in slappe toestand een centimeter of acht à negen. Stijf komt-ie uit op vijftien, zestien centimeter. Voor het geval je jezelf nu de maat gaat nemen: meet vanaf de aanhechting van je pik aan je buik. En de dikte? Slap heeft een modale pik een doorsnee van een centimeter of drie. In erectie neemt die toe tot een dikke vier centimeter.

Kleine (slappe) lullen nemen relatief meer in omvang en lengte toe als ze stijf worden dan grote (slappe) pikken. De ene neemt meer bloed in zich op [– om die reden noemt men dat wel een bloedlul –] en de ander is van zichzelf al fors[, dat heet dan een vleeslul]. Kleintjes groeien bij seksuele opwinding dus veel meer in lengte en omvang dan grote jongens, die slap al zo potig lijken.

Kaarsrecht is een pik zelden of nooit. De meeste zijn in erectie wel een beetje krom. Als je denkt dat jouw pik wel erg krom is en je maakt je daar zorgen om, praat er dan eens over met je huisarts. Het kan zijn dat de kromming het gevolg is van een infectie aan de urinebuis. Als er iets aan te doen valt, kan de dokter je naar een specialist doorverwijzen.

[kadertekst]

[kaderkop] **Viagra en andere stijfmakers**

Sommige mannen hebben meer dan gemiddeld moeite om een stijve te krijgen of om 'm stijf te houden. Dikwijls denken ze dan dat ze impotent worden, waardoor ze zich tijdens de seks niet meer kunnen ontspannen. Dan wordt het helemaal moeilijk om een erectie te krijgen. De angst om te falen en niet te voldoen aan de verwachtingen van de partner gaat hun hele denken beheersen, zodat seks voor hen weinig meer te maken heeft met lust en plezier. Een op de zeven Nederlandse mannen boven de achttien jaar heeft wel eens last van zulke erectiestoornissen. Met gesprekken bij een seksuoloog en oefeningen valt hier veel aan te doen (kijk voor adressen op www.rozehulpverlening.nl [of ga naar de afdeling seksuologie van het dichtstbijzijnde ziekenhuis]).

Als de erectiestoornis (mede) veroorzaakt wordt door lichamelijke factoren, zijn er ook andere behandelingen mogelijk, zoals het gebruik van een vacuümpomp (zie hoofdstuk 9 onder **Pikkendingen**) of een penisprothese. Om een erectie te 'bouwen' is het ook mogelijk het middel Androskat te injecteren in het zwellichaam van je pik – zo hielden pornoacteurs vroeger hun stijve op peil. Normaliter houdt-ie dan een uur of twee stand. Het voordeel van deze methode

is dat je niet per se geil hoeft te zijn om een erectie te krijgen. Een bijwerking kan zijn dat je soms niet meer van je erectie afkomt (priapisme). Als dat je overkomt, maak je pik dan zo koud mogelijk en ga meteen naar de eerste hulp. Daar krijg je dan een pijnlijke injectie die het bloed aan je stijve onttrekt. Het bekendste middel om van een erectiestoornis af te komen is Viagra. Dat zorgt ervoor dat het zachte spierweefsel in je lul ontspant, zodat de zwellichamen zich gemakkelijk met bloed vullen. Een voorwaarde om een stijve te krijgen is wel dat je zin hebt in seks. Viagra moet je ongeveer een uur voor de seks innemen, en na vier tot zes uur neemt de erectie weer af. Het middel wordt afgeraden als je problemen aan je hart of met je lever hebt. De meest voorkomende bijwerkingen zijn hoofdpijn en diarree; daarnaast kun je last krijgen van een ontregelde spijsvertering, duizeligheid, een verstopte neus en een verminderd gezichtsvermogen. Onduidelijk is hoe Viagra reageert op protease- en andere hiv-remmers. Raadpleeg in ieder geval je behandelend arts als je zulke medicijnen gebruikt. Zie ook www.free-viagra-information.com/hiv.htm.

Maar Viagra is niet alleen het wondermiddel tegen erectiestoornissen. Het blauwe pilletje wordt ook gebruikt in het partycircuit door mensen die een avondje snuiven en zuipen toch nog met seks willen kunnen afsluiten. Met bepaalde combinaties is het echter oppassen geblazen. Wie last heeft van zijn hart, moet zeker geen XTC met Viagra mixen. Maar vooral de combinatie Viagra en poppers wordt ten zeerste afgeraden, omdat beide middelen de bloedvaten verwijden. Hoofdpijn is het minste wat je eraan overhoudt – in het ergste geval loop je tegen een hartinfarct aan. Bovendien is er nogal wat nep-Viagra in de handel. Vooral op internet weet je nooit zeker of je een echte pil koopt. Naast Viagra zijn er momenteel nog vier erectiepillen op de markt: Cialis, Levitra, Uprima en Muse. Het bijzondere van Cialis is dat het aanzienlijk langer werkt dan de andere pillen, namelijk 24 tot 36 uur. Het wordt daarom ook al ‘weekend-Viagra’ genoemd.
[einde kadertekst]

[k2]Zak en ballen

Je balzak hangt als een zak van losse huid onder aan je lul. Hij omvat twee ruimtes met elk een teelbal. De huid van de zak is dun en bevat veel talgklieren. De temperatuur in je balzak ligt ongeveer twee graden lager dan die in de rest van je lichaam, en verandert afhankelijk van de buitentemperatuur. Bij kou krimpt je balzak en kruipt hij dicht tegen je warme lichaam aan. De ballen zijn de belangrijkste geslachtsklieren van de man. Een volwassen man heeft gewoonlijk twee eivormige teelballen met een lengte van 4 à 4,5 centimeter en een dikte van 2 à 2,5 centimeter. Meestal is de linkerbal wat groter dan de rechter en hangt hij wat lager in de zak. Bij linkshandige jongens is dat wel eens andersom.

Naast zaad produceren de ballen het belangrijkste mannelijke hormoon, testosteron, en bovendien een heel klein beetje vrouwelijk hormoon, oestrogeen. Testosteron is nodig voor een goede werking van de andere geslachtsklieren (de prostaat, de zaadblaasjes en de klieren van Cowper, waarover later meer) en voor typisch mannelijke geslachtskenmerken als een lage stem, beharing en baardgroei. De ballen zijn heel gevoelig. Een zachte prikkeling werkt seksueel heel stimulerend. Een te hardhandige aanraking doet pijn en kan je zelfs misselijk maken.

De zaadcellen die door de ballen zijn aangemaakt worden opgeslagen in de bijballen, waar ze zich ontwikkelen tot rijp zaad. Aan de bovenkant van elke teelbal zit er een. Een bijbal is een kronkelige buis, die afgerold wel een meter of zes lang is.

Bij sommige jongens zit een van de twee ballen niet keurig in de zak, maar pendelt-ie heen en weer tussen de zak en de lies: dat heet een wandelende bal. Op zich is dit ongevaarlijk. Het kan je alleen minder vruchtbaar maken, omdat de hogere temperatuur van de lies slecht is voor de aanmaak van zaadcellen. Met een operatie kan dit worden opgelost.

Een zakaderbreuk is geen breuk in de letterlijke betekenis van het woord, maar zo heet het als de aders rond een bal gaan uitzetten. Ze voelen dan aan als een wormachtige kluwen. Door het uitzetten wordt de bal zwaarder en komt hij wat lager te hangen. Een zakaderbreuk geeft je een stekende pijn, die minder wordt als je gaat liggen. Ook dit is slecht voor je vruchtbaarheid, en je kunt je ervoor laten opereren. Datzelfde geldt voor een vochtophoping in de zak. Een bal kan daardoor enorm lijken te groeien. Zo'n waterbreuk doet echter geen pijn.

Een bijbalontsteking is wel een heel pijnlijke zwelling van de bijbal en de balzak, en gaat gepaard met koorts, braken en koude rillingen. Als de oorzaak een bacterie is, krijg je een antibioticakuur met koude kompressen en bedrust. Een balontsteking komt zelden voor; wie op volwassen leeftijd de bof krijgt, is er wat vatbaarder voor. Ook deze ontsteking kan je onvruchtbaar maken.

Een kleine kans om balkanker te krijgen, hebben mannen vooral tussen hun twintigste en veertigste levensjaar. Dat risico is groter als je geboren bent met een onvolledig neergedaalde bal, als balkanker voorkomt in je familie en als je weinig aan beweging doet. De eerste symptomen zijn niet altijd duidelijk. Meestal wordt een bal harder en groter zonder dat je pijn voelt. Maar je kunt ook een acute ontsteking krijgen die gepaard gaat met een zwelling, pijn, verkleuring en koorts.

Minder bekend is dat een baltumor een grotere productie van vrouwelijke hormonen kan veroorzaken. Je tepels worden dan heel erg gevoelig, en je kunt borstvorming krijgen. Je kunt jezelf hier goed op controleren (zie hoofdstuk 11 onder **Controle op soa**). Hoe eerder je er bij bent, hoe groter de kans om te genezen. Ga dus zo snel mogelijk naar een dokter, als je vermoedt dat er iets met je ballen aan de hand is.

Balkanker is altijd kwaadaardig, dat wil zeggen: de tumoren zijn agressief en kunnen overal in het lichaam uitzaaiingen veroorzaken. Maar zoals gezegd wijst niet elke zwelling van een bal op kanker. De meeste soorten balkanker zijn tegenwoordig goed te behandelen met een operatie (de bal wordt verwijderd en je krijgt een siliconenprothese) en aansluitend chemotherapie. De Amerikaanse wielrenner Lance Armstrong heeft bewezen dat je zelfs de Tour de France kunt winnen als je balkanker hebt gehad.

[k2]Zaadleider en pisbuis

Het uiteinde van elke bijbal gaat over in een zaadleider. De twee zaadleiters lopen via het lieskanaal en het bekken naar de bovenkant van de prostaat, waar ze zich verwijderen. Op dat punt sluiten ze ook aan op de zaadblaasjes. Van daar lopen de zaadleiters door de prostaat naar de pisbuis.

De twee zaadblaasjes zijn een soort langwerpige uitstulpingen van de zaadleiters. In hun wand zitten kliercellen, die een dikke vloeistof afscheiden. Daarin zitten voedingsstoffen, vooral fructose. Dat is de energiebron voor de beweeglijke zaadcellen.

Bij sterilisatie wordt de weg van het zaad ter hoogte van de zaadleiters afgesloten. Daardoor zitten er in het sperma geen zaadcellen meer, maar nog wel vocht uit de zaadblaasjes en de prostaat. Zo zie je weinig verschil tussen het sperma van voor en dat van na de sterilisatie.

De pisbuis loopt van de blaas door de prostaat en de bekkenbodem en komt uit in je pik. Het is een s-vormig kanaal dat twintig tot vijfentwintig centimeter lang is. Ter hoogte van de prostaat monden de zaadleiters uit in de pisbuis. Die is er dus niet alleen voor de afvoer van urine, maar ook voor de doorvoer van zaad. Tijdens de zaadlozing is de weg naar de urineblaas met een klepje afgesloten. Tegelijkertijd pissen en klaarkomen is dus onmogelijk.

Toch kan het wel eens gebeuren dat je kwakkie niet via de pisbuis naar buiten komt, maar je blaas instroomt. Je hebt dan ook niet echt het gevoel dat je een hoogtepunt bereikt hebt. Als je daarna plast, zie je dat er sperma in de urine zit. Als dit je overkomt, is het raadzaam naar de dokter te gaan. Misschien is er iets met je prostaat aan de hand (zie hoofdstuk 8 onder **Seks van zeventien tot zeventig**).

Als je een ontsteking hebt aan de pisbuis, kan dat te maken hebben met een druiper, maar dat hoeft niet. De klachten zijn: een brandend gevoel in de pisbuis tijdens het plassen en afscheiding, meestal helder. Als er geen verband is met een geslachtsziekte, genees je zo'n ontsteking vanzelf door veel te drinken en vaak te plassen. Een antibioticum kan ook helpen. Ga bij klachten in ieder geval naar een dokter of een soa-kliniek.

[k2]Prostaat en klieren van Cowper

De prostaat is een kegelvormige klier die bij volwassen mannen 2,3 tot 3 centimeter lang is – zo groot als een walnoot ongeveer. Hij zit als een ring op de plek waar de blaas in de pisbuis overgaat. De prostaat begint vlak voor de puberteit te groeien doordat de ballen meer testosteron gaan produceren. Hij zorgt, net als de zaadblaasjes, voor een deel van de zaadvloeistof die het sperma door de pisbuis duwt wanneer je klaarkomt.

Daarnaast heeft de prostaat te maken met seksueel genot. Niet voor niets wordt hij wel eens de mannelijke G-plek genoemd. Door te vingeren, en zeker als je geneukt wordt, kun je ervaren dat de prostaat een enorme bron van lust kan zijn. Als je opgewonden bent, wordt hij wat harder en kun je hem ook voelen kloppen. Wanneer je ouder wordt, loop je de kans dat de prostaat groter wordt en daardoor problemen gaat geven (zie hoofdstuk 8 onder **Seks van zeventien tot zeventig**).

De twee klieren van Cowper liggen onder de prostaat en monden ook uit in de pisbuis. Ze zijn zo groot als een erwt. Deze kliertjes produceren het voorvocht dat de eikel nat maakt als je geil wordt. Dit vocht smeert ook de pisbuis en maakt urine die eventueel nog in de pisbuis zit onschadelijk, want die is slecht voor de zaadcellen.

[k2]Sperma en ejaculatie

De zaadcellen worden aangemaakt in de teelballen en rijpen in de bijballen. Daarna worden ze opgeslagen in de zaadleider. Als je aan het vrijen bent en tegen het punt van klaarkomen zit, wordt het sperma door de pisbuis geperst. Op het moment dat je gaat komen, trekken allerlei spiertjes rond de ballen, de prostaat, de zaadleider en de pisbuis en zelfs rond de anus samen en spuit het zaad in drie golfbewegingen uit je pik met een snelheid van ongeveer veertig kilometer per uur. Dat heet de ejaculatie. Langer dan een seconde of vier tot acht duurt het niet.

In je kwakkie zitten naast zaadcellen, zoals gezegd, ook allerlei bestanddelen die geproduceerd zijn door de bijballen, de zaadblaasjes, de prostaat en de klieren van Cowper. Maar tien procent van het sperma bestaat uit zaad. Per ejaculatie loos je een à anderhalve kubieke centimeter sperma. Dat is wit van kleur en heeft een eigen geur. Wil het sperma vruchtbaar zijn, dan moet het tussen de twintig miljoen en vijfhonderd miljoen zaadcellen per kubieke centimeter bevatten. Als je vaak klaarkomt, neemt het aantal zaadcellen in je kwakkie af. Naar schatting spuit de gemiddelde man tussen zijn vijftiende en zestigste jaar zo'n dertig tot vijftig liter sperma.

Sommige jongens spuiten bij wijze van spreken al voor ze uit de kleren zijn. Als je daar last van hebt – want niet iedereen zit daar mee – heet dat voortijdig klaarkomen. Anderen hebben, ondanks het feit dat ze gemakkelijk een stijve krijgen, juist moeite met klaarkomen. Zij worden ook wel laatkomers genoemd. Zit je met dit soort klachten, dan doe je er goed aan naar een seksuoloog te

stappen. In beide gevallen kunnen, naast medicijnen, bepaalde oefeningen namelijk uitkomst brengen. Zie ook www.erectieplein.nl.

[k2]Anus

De onderkant van je lichaam wordt als het ware gestut door een raamwerk van spieren en spiertjes, de bekkenbodem. Er zit slechts een in- en uitgang in: dat is de anus. Twee spieren sluiten de anus af en zorgen er onder meer voor dat je je ontlasting binnenhoudt. De buitenste van die twee spieren is een willekeurige spier. Die span je gewoonlijk aan. Toen je moeder je leerde om zindelijk te worden, heb je dat met vallen en opstaan geleerd. Onder die buitenspier zit een tweede spier, die onwillekeurig is en die je dus niet kunt sturen.

Wat gebeurt er nu als je aandrang voelt om te poepen? Door de druk van de ontlasting ontspant de binnenste sluitspier zich en gaat hij openstaan. Maar zolang je de buitenspier opdracht geeft de boel gesloten te houden, blijft alles nog binnen. Als je dan op het toilet gaat zitten, hoef je alleen maar de buitenste sluitspier te openen en de ontlasting stroomt min of meer automatisch uit je lichaam.

Bij vingeren en neuken doe je het omgekeerde. De enige hindernis is ook dan de buitenste sluitspier: die moet je trainen om zich te openen. De binnenspier maakt het namelijk niet uit of er iets naar binnen of naar buiten wil. Die reageert hetzelfde op druk van binnenuit en op druk van buitenaf: hij ontspant zich en gaat open. Wil je als bottom je vriendje dus bij het neuken behulpzaam zijn, geef dan van binnenuit wat druk op de (binnenste) sluitspier – alsof je moet poepen. Daardoor wordt het voor hem wat makkelijker om bij jou naar binnen te gaan. In het volgende hoofdstuk staan nog meer technieken die het anale verkeer vergemakkelijken en helpen om je tijdens het neuken te ontspannen.

Als je de grens van de anus gepasseerd bent, kom je in het rectum terecht, een ruimte van zo'n vijftien tot twintig centimeter lang. Op het einde van het rectum maakt de endeldarm een s-bocht en gaat hij over in de dikke darm. Zo ver komen de meeste neukers niet: alleen geofende dildogebruikers en ervaren vuistneukers reiken tot daar. Het weefsel is op die plaats wel heel kwetsbaar. Als er iets beschadigd wordt, kunnen er inwendige bloedingen optreden waaraan je dood kunt gaan.

Iedereen heeft wel eens jeuk aan zijn kont. Maar heb je dat aan een stuk door, dan is het raadzaam er door een dokter naar te laten kijken. Veeg als je veel jeuk hebt je kont na het poepen niet alleen met toiletpapier af, maar maak 'm ook schoon met veel water. Aambeien en wratten zijn kwalen die voorkomen op en rond de anus. In hoofdstuk 10 onder **Kruis**, respectievelijk hoofdstuk 5 onder **Hepatitis, herpes en genitale wratten** lees je wat je eraan kunt doen.

Als je neukt, moet je een beetje voorzichtig zijn. Als je je al te brutaal toegang tot zijn kont verschaft, heb je kans dat je vriendje een anale fissuur oploopt. Dat is

een pijnlijke scheur in de huid of het slijmvlies bij de anus, die ontstaat door een plotselinge oprekking van de anus. Je kunt ook een anale fissuur krijgen door harde ontlasting, door je te laten neuken in een te koude omgeving of doordat je vriendje voor jouw doen te groot geschapen is. De klachten zijn een scherpe, snijdende pijn in de anus tijdens het neuken of bij het poepen; een brandende of knagende pijn na het neuken of bij het poepen; en een beetje helrood bloedverlies uit de anus.

De behandeling van anale fissuren is niet eenvoudig:

- Zorg ervoor dat de ontlasting normaal wordt – met een vezelrijk dieet en eventueel laxeermiddelen – en stop een tijdje met anale seks.
- Neem een warm zitbad na het poepen.
- Verminder de pijn met een pijnstillende zalf (lidocaïne).
- Vraag je huisarts om isosorbidedinitraat-zalf. Smeer die tweemaal daags – na het poepen – op de fissuur. Bedenk dat deze zalf, omdat-ie zo vet is, zich niet goed laat combineren met latexcondooms: die worden erdoor aangetast.

Soms helpt dit niet en moet je doorverwezen worden naar een chirurg. Zeker voor mannen met hiv kan een operatieve ingreep leiden tot nieuwe infecties. Wanneer je een tijdlang achterin je slip ongewone vochtige plekken aantreft, kan het zijn dat je last hebt van anale fistels. Dan zitten er in het anale weefsel buisvormige openingetjes, waaruit een smerig ruikende etter drupt. Meestal zijn het etterende abcessen in de endeldarm of rond de anus. Als een reflex op de verwonding spant de binnenste kringspier zich aan, waardoor je naast de pijn een continue aandrang voelt om te poepen. Alleen een dokter kan fistels en abcessen behandelen. Ga er van uit dat het de nodige tijd kost voordat de wonden helemaal genezen zijn.

Steeds vaker wordt bij homomannen anale kanker geconstateerd. Bovendien lijkt het erop dat hiv-positieve homomannen er twee keer zo vaak door getroffen worden als seronegatieve homo's. Waarschijnlijk heeft dat te maken met het verzwakte immuunsysteem van hiv-geïnfecteerden. De symptomen van anale kanker lijken dikwijls verdacht veel op de klachten bij aambeien of fistels: sporen van bloed in de ontlasting, verandering in de stoelgang en een continue aandrang om te poepen. Om anale kanker uit te sluiten is het dan ook verstandig altijd een uitstrijkje te laten maken (zie ook hoofdstuk 11 onder **Controle op soa**).

Als deze vorm van kanker op tijd wordt ontdekt, zijn de vooruitzichten om met een operatie en chemotherapie te genezen tamelijk goed. Als de kanker in een laat stadium gesignaleerd wordt, moet er meestal een groter stuk darm verwijderd worden, en is een stoma bijna niet te voorkomen.

[k1]5 Van zoenen tot neuken

Hoe je het doet en waar je mee op moet passen

[kaders verspreid door het hoofdstuk, daar waar het thema het eerst aan de orde komt ipv achteraan]

De een houdt van recht-toe-recht-aan. Een ander wil het liefst elke keer weer een ander standje uitproberen. En een derde maakt het niet uit, zolang het maar geen vloggertjes zijn. Soms ben je zo geil dat je alleen maar aan spuiten denkt. En een andere keer loop je zo over van verliefdheid dat je er alles aan wilt doen om je vriendje gelukkig te maken. Of je hebt wel zin in seks, maar je bent zo moe dat je eigenlijk nergens toe in staat bent. Dan is het heel lekker om gewoon relaxed tegen elkaar aan te liggen en een beetje te knuffelen.

Als je wel eens porno kijkt, dan lijkt het alsof seks altijd hetzelfde moet zijn. De *studs* op het scherm pijpen er lustig op los, soms tongen ze er nog even flink bij, en het hoogtepunt komt als de een de ander in zijn kontje neukt. Maar in het echte leven verloopt seks zelden volgens hetzelfde stramien. Lang niet iedereen houdt bijvoorbeeld van anale seks, en veel jongens vinden het juist leuk om te variëren. Door de jaren heen kan er wel een zekere mate aan routine en voorspelbaarheid insluipen als je het steeds met dezelfde doet, maar dat geeft niets. Integendeel, waar het om gaat is dat jijzelf – en je vriendje – er een goed gevoel bij houden.

In dit hoofdstuk lopen we verschillende sekstechnieken langs die jongens in bed ter beschikking staan. Voor met z'n tweeën of juist solo. Je zult merken dat homoseks meer inhoudt dan in de media wel eens wordt gesuggereerd. In homokring wordt driftig gezoend, geknuffeld, gestreeld, gevingerd, gepijpt, afgetrokken en gelikt, maar ook gerimd, gerejen en geneukt. Soms werk je met je vriendje in één vrijpartij het hele scala af. Een andere keer doen jullie het kalm aan en beperk je je tot een enkel onderdeel. Dat bepalen jullie zelf wel. Doe ondertussen je voordeel met de informatie die je hier leest. En denk op tijd aan je gezondheid en die van je vriendje.

[k2]Zoenen

Een kus is een romantisch symbool én een erotische ervaring. Als je de man van wie je houdt teder op zijn mond kust, geef je uitdrukking aan je liefde en genegenheid voor hem. Laat je je kus wat langer duren, dan verandert hij al gauw in een uitnodiging om er samen wat leuks van te maken. Lippen en tong zijn, samen met de geslachtsdelen en de vingertoppen, de gevoeligste plekken van het lichaam. Voor een baby is zijn mond het eerste lichaamsdeel waaraan hij lust beleeft, en later als volwassenen genieten we nog altijd van zuigen, likken en proeven.

Zo'n romantische of erotische kus is natuurlijk heel wat anders dan een sociale kus. Daarmee begroet je een vriend of vriendin, of kus je je vader of moeder ten

afscheid. Een sociale kus is droog, met gesloten lippen, meestal twee of drie keer op de wangen. Een erotische zoen is heel wat anders. Daarin ga je op zoek naar lust, naar liefde, naar meer.

Als je iemand kust, zorg er dan voor dat je mond vochtig is; een tongzoen met droge lippen en mond voelt niet prettig aan. Glijd met je tong zijn mond binnen en streel als het ware de binnenkant van zijn lippen. Steek je tong langzaam verder uit, dans ermee rond zijn tong en laat hem ook met jouw tong spelen. Zuig je zachtjes aan zijn lippen vast, knabbel aan zijn wang, lik langs zijn neusvleugels en kus zijn hals. Zoen zijn oor, steek je tong erin en laat hem daar wat ronddwalen. Al kussend en likkend verken je zo zijn hele gezicht.

Een zoen hoeft niet altijd zacht te zijn. Met je mond kun je niet alleen likken, kussen en zuigen, maar ook bijten en agressief te werk gaan. Je kunt je geliefde bijvoorbeeld opzadelen met een zuigzoen, zodat hij steeds moet uitleggen dat hij een wilde nacht achter de rug heeft. Het kan ook best zijn dat hij het heerlijk vindt om stevig gekust te worden als je je een dag of wat niet geschoren hebt en je baardstoppels in zijn huid prikken. Maar niet iedereen zit er om te springen ruw gezoend te worden. Probeer dus eerst uit te vinden of hij daar opgewonden van raakt.

Kussen hoort bij seks. Zo willen sommige jongens het liefst liggend op hun rug geneukt worden, omdat ze zo onder het vrijen door kunnen gaan met kussen. Het is ook heel lekker om al tongend je geliefde met je hand naar zijn hoogtepunt te rukken. En als je na de climax uitgeput ligt na te genieten, kun je er met wat tedere kussen een mooi en gevoelig einde van maken.

Toch houden niet alle jongens van kussen. Daar kunnen ze verschillende redenen voor hebben. Voor de een doet zoenen afbreuk aan zijn beeld van zichzelf: hij denkt [dat] hij daardoor niet meer mannelijk overkomt, want echte mannen kussen elkaar niet, vindt hij. Puberjongens die seksspelletjes doen, zul je elkaar ook zelden zien kussen. Elkaar aftrekken of desnoods pijpen, dat kan allemaal, zolang er maar geen emoties bij komen kijken. Ze beseffen dat het menens wordt als je elkaar gaat kussen. Op dat moment verandert seks van een mechanische handeling in een intieme ervaring, misschien is daarbij zelfs sprake van liefde. Voor sommigen is dat ook de reden waarom ze met eenmalige, anonieme contacten niet zoenen. Ze kennen die ander niet, zeggen ze, en dus koesteren ze geen bijzondere gevoelens voor hem.

Tongzoenen levert op zich geen risico voor hiv op, maar wel als een van jullie bloedend tandvlees heeft of wondjes in zijn mond, hoe klein die ook zijn. Daarnaast kun je door zoenen herpes en hepatitis B overdragen (zie het kader in dit hoofdstuk).

[kadertekst]

[kaderkop] **Herpes, hepatitis en genitale wratten**

Herpes, hepatitis en genitale wratten zijn seksueel overdraagbare aandoeningen die door een virus worden veroorzaakt. Dit zijn de moeilijkst te behandelen geslachtsziekten.

Herpes heeft twee varianten. Iedereen kent wel de koortslip, waarmee de meerderheid van de bevolking wel eens rondloopt. Die komt op als je je even niet zo fit voelt, maar gaat ook weer vanzelf weg. Een koortslip wordt ook wel orale herpes genoemd. Herpes genitalis krijg je op je pik of je anus. Net als bij een koortslip begint het met een tintelend gevoel. Dan ontstaat er een rode vlek, waar een – vaak pijnlijk – blaasje op komt. Zalfjes onderdrukken de symptomen, maar als je dit virus eenmaal hebt raak je het niet meer kwijt.

Je pik en je anus hebben tijd nodig om zich te herstellen van herpes genitalis. Seks is dan niet aan de orde. Ook niet met jezelf. Vooral op het moment dat je blaasjes hebt, ben je erg besmettelijk. Want in die blaasjes zit het herpesvirus. Je draagt het niet alleen over via pijpen en neuken: ook van zoenen kun je herpes oplopen.

Een wrat op je pik is niet gevaarlijk, maar wel gênant. En als je er eenmaal een hebt, is de kans groot dat er meer [van die ‘bloemkooltjes’] ontstaan. Genitale wratten beginnen als een wit, vlak bobbeltje op je pik of (binnenin) je anus. Als je er vroeg bij bent, zijn wratten goed te behandelen. Een arts stipt de wrat dan aan met een celdodende tinctuur. Als je langer wacht met de behandeling, moet de wrat worden bevroren of weggesneden. Door de wratten op tijd te laten behandelen verklein je bovendien de kans dat je het virus overdraagt. Meestal loop je wratten op door onveilige seks. Maar je kunt ze ook krijgen door een handdoek of washand te gebruiken van iemand die genitale wratten heeft.

Ook van hepatitis bestaan verschillende varianten, die allemaal leiden tot een ontsteking van de lever. In het begin zijn de klachten bij hepatitis B vaag: koorts, misselijkheid en vermoeidheid. Later kunnen je huid en oogwit gelig van kleur worden [(geelzucht)], je urine donker en je ontlasting lichtgekleurd.

Vier van de vijf mannen die ermee besmet raken, merken er niets van. Maar als je niet tot deze gelukkigen behoort, ben je goed de klos. Een echte behandeling bestaat niet. Neem rust en ontzie je lever. Dat betekent een paar maanden geen alcohol, koffie of vet eten. De echte pechvogels krijgen een chronische ontsteking, die kan uitmonden in levercirrose en zelfs leverkanker. Het hepatitis B-virus wordt overgedragen via direct bloedcontact en door onveilig pijpen en neuken; soms ook door kontlikken en vingeren.

Hepatitis A is minder ernstig, en begint ook met dezelfde soort vage klachten – inclusief diarree, donkere urine en een lichtgekleurde ontlasting. Ook hier geldt dat je het moet uitzieken door enkele maanden rust te nemen. Dit virus zit voornamelijk in ontlasting, en het komt via je mond in je lichaam terecht.

Meestal wordt het overgedragen via kontlikken en vingeren. Tegen hepatitis A en B kun je je laten inenten bij de plaatselijke GGD. Dat is zeker aan te raden aan de partners van jongens die chronische hepatitis B hebben. Zie ook hoofdstuk 11 onder **Vaccinatie tegen hepatitis**.

Als je hiv-positief bent, loop je de kans om via dezelfde sekstechnieken als bij hepatitis B, hepatitis C te krijgen. Bij anderen wordt deze vorm van hepatitis zelden seksueel overgedragen. Hepatitis C kun je oplopen door het gezamenlijk gebruik van naalden, bijvoorbeeld bij drugsgebruik en bij het injecteren van anabole steroïden. De symptomen lijken ook erg op die bij hepatitis B. Hepatitis C wordt in meer dan de helft van de gevallen chronisch.

Als je iets verdachts aan je lijf opvalt, laat je dan altijd nakijken op soa. Dat kan bij je huisarts, bij de soa-poliklinieken (Amsterdam, Den Haag, Rotterdam, Utrecht, Groningen, Maastricht en Nijmegen), bij de afdeling geslachtsziekten van het ziekenhuis of bij de GGD in je omgeving. Zie hoofdstuk 11 onder **Controle op soa**. Meer info vind je op www.homoseks.nl en www.hepatitis.nl.
[einde kadertekst]

[k2]Knuffelen

Knuffelen kan van alles zijn. Strelen is een vorm van knuffelen, en ontspannen tegen elkaar aan liggen. Maar ook masseren, stoeien en elkaar over de bol aaien. Al dat soort dingen vallen onder datzelfde woord. Tijdens een goed voorspel wordt er dan ook flink wat afgeknuffeld.

De belangrijkste regel bij knuffelen is dat niets moet en veel kan. Je ligt met je vriendje in bed en jullie gaan lekker aan elkaar zitten. Jij verkent stukje bij beetje zijn lichaam en hij doet dat bij jou. Je streelt zijn borstkas, je speelt wat met zijn tepels, laat je handen afzakken naar zijn schaamstreek, je kneedt zijn billen lichtjes en je voelt de spieren van zijn dijen. Je laat je gewoon leiden door je gevoel en je let ondertussen goed op wat hij met jou doet. Langzaam bouw je met z'n tweeën een erotische spanning op. Geef daarbij je fantasie de ruimte. De ene keer ontdek je de favoriete plekjes van je geliefde met wat aftastende strelingen, de andere keer weer met wat hardere aanrakingen.

Massage is wat meer doelgericht. Met handgrepen en vingerbewegingen ben je er dan op uit om hem zowel te ontspannen als op te winden. Denk eraan om aandacht aan zijn hele lijf te besteden. Zijn nek, schouders, boven- en onderrug, zijn bovenarmen, lendenen, dijen en billen, zijn borstkas en buik, en natuurlijk ook af en toe zijn lul. Probeer de snelheid en de intensiteit van je aanrakingen te variëren en houd de reacties van je seksmaatje goed in de gaten. Laat vooral je vingers hun werk doen. En als je olie gebruikt: steeds een paar druppels is genoeg. Je staat niet in de keuken een Italiaanse salade klaar te maken.

Wil je jezelf een keer helemaal uitleven, smeer je vriend dan eens van top tot teen in met stijf geklopte slagroom en lik hem helemaal af. Je kunt natuurlijk ook yoghurt of chocolademousse gebruiken. Heb je meer zin in iets hartigs, denk dan eens aan lauwe pindasaus. En daarna lekker samen onder de douche of in bad.

Knuffelen is op zich veilig voor soa en hiv. Je hebt wel de kans om schurft of schaamluis op te lopen (zie het kader Schurft en schaamluis in dit hoofdstuk).

[kadertekst]

[kaderkop] **Schurft en schaamluis**

Schurft wordt veroorzaakt door een klein beestje: een mijt. Je merkt het tussen de drie en zes weken nadat je het hebt opgelopen. Je krijgt dan een enorme jeuk, vaak over je hele lichaam. In je huid zijn dan meestal de gangetjes te zien die de mijt graaft. Om er van af te komen moet je je hele lichaam – niet je hoofd, daar zit de mijt nooit – insmeren met een crème die je bij de dokter kunt krijgen.

Bovendien moet je je kleren en je beddengoed wassen. Ook als je partner zelf nog niets gemerkt heeft, is het verstandig dat hij dezelfde behandeling ondergaat. Anders blijf je elkaar besmetten. Want de schurftmijt gedijt goed bij intensief huidcontact, bijvoorbeeld als je naakt tegen iemand aan ligt.

Een schaamluis of platje is een klein, plat insect dat zich vasthaakt in de huid tussen je schaamhaar. Als je rond je pik last krijgt van jeuk, is de kans groot dat er platjes zitten. Je komt er van af door die plek goed in te smeren met een lotion die je bij de drogist kunt kopen. Was ook meteen je kleren en beddengoed. Je loopt schaamluis op door seks, maar ook via besmette kleding, beddengoed en handdoeken. Meer info: www.homoseks.nl.

[einde kadertekst]

[k2] **Aftrekken**

De meeste jongens ontdekken tijdens de puberteit hoe lekker het is om zich af te trekken, gemiddeld zo rond hun twaalfde. De een ontdekt het bij toeval, doordat hij met zichzelf speelt. Anderen horen vriendjes erover en gaan dan zelf op zoek. Heel lang werd zelfbevrediging beschouwd als een ziekte, of als een verboden alternatief voor de geslachtsdaad. Tegenwoordig is masturbatie eerder een bijna honderd procent veilige manier om seks te hebben. Bijna de helft van de jongens masturbeert elk dag een of meerdere malen, en 93 procent doet het twee of meer keer per week.

Het mooie van masturbatie is dat je het in je eentje kunt doen, zonder dat er iemand anders aan te pas komt. Het enige dat je nodig hebt is je hand en je fantasie. Heb je daaraan niet genoeg, dan is er van alles te koop dat je erbij kunt gebruiken: seksboekjes, pornografische romannetjes, erotische video's en dvd's. Van aftrekken kun je ook samen met je vriend genieten. Als voorspel maar ook als eindspel; om-en-om of allebei tegelijkertijd; liggend, staand of zittend; in bed, onder de douche of lekker buiten in de zon. Let wel goed op hoe hij reageert op jouw aanrakingen. Want aftrekken lijkt wel vrij simpel, maar dat is het niet. Iedereen doet het op zijn eigen manier. De een houdt ervan om stevig aan zijn lul te sjorren, een ander kickt juist op een lichte, snelle handbeweging, en een derde raakt alleen zijn eikel aan. Om je vriendje met trekken klaar te

laten komen, moet je dus weten hoe hij het gewend is en op welke manier jij dat het beste kunt nadoen.

Dat betekent niet dat je nooit eens wat anders kunt proberen. Op www.jackinworld.com vind je honderden masturbatietechnieken. Bijvoorbeeld: leg een uitgeholde komkommer even in de magnetron en gebruik hem dan als handvat. Of neem de *navel press*. Terwijl je je met je ene hand aftrekt, druk je met de andere stevig rond je navel (niet zo hard dat het pijn doet) en beweeg je hem vervolgens in de richting van je schaamstreek; je blijft dat doen tot je klaarkomt. Volgens de redactie van Jackinworld geeft dat een ongelooflijk gevoel.

Aftrekken is niet zonder risico. Als je bijvoorbeeld met een hand waarop je sperma zit je partner in zijn kont gaat vingeren, kun je soa en hiv overdragen. Of als een van jullie twee beide pikken met één hand aftrekt, zodat er intensief contact is. In dat laatste geval loop je kans op een soa (zie de kaders in dit hoofdstuk).

[kadertekst]

[kaderkop] **Gonorrhoe, syfilis, pisbuisontsteking en chlamydia**

Gonorrhoe, syfilis, pisbuisontsteking en chlamydia zijn alle vier seksueel overdraagbare aandoeningen die door een bacterie veroorzaakt worden. Ze zijn goed te behandelen als je er op tijd bij bent.

De klachten bij gonorrhoe oftewel een druiper zijn een brandend gevoel bij het plassen en een geelgroen gekleurde pus die uit je pik druipt. De symptomen beginnen meestal tussen de twee dagen en enkele weken nadat je het bij seks hebt opgelopen. Dat gebeurt door pijpen en neuken, zowel actief als passief, maar ook door vingeren, kontlikken en rijden. Met antibiotica valt een druiper prima te behandelen, tenzij je een bacterie getroffen hebt die daarvoor ongevoelig is. Zonder behandeling loop je kans op een zeer pijnlijke ontsteking van de prostaat, de bijbal of de zaadbal(len) zelf.

Syfilis of (harde) sjanker begint, tussen de tien dagen tot drie maanden na de infectie, met een klein, pijnloos, hard aanvoelend zweertje op de besmette plaats. Dat kan de pik, de anus of de mond zijn. Syfilis wordt overgedragen door pijpen en neuken. Het zweertje gaat altijd vanzelf over, maar pas op: als je er niets aan doet, woekert de ziekte in je lichaam verder. Na een week of acht krijg je koorts, een zere keel, hoofdpijn en pijnlijke spieren. En je hele huid kan onder de uitslag komen te zitten. Ook dit gaat allemaal vanzelf over. Maar na jaren waarin je er weinig van merkt, kun je ineens ernstige problemen krijgen aan de hersenen, het ruggenmerg of het hart- en zenuwstelsel. Al deze ellende valt te voorkomen door je op tijd, in de eerste fase van de ziekte, te laten behandelen met antibiotica.

Van een pisbuisontsteking merk je niet zoveel: wat waterige afscheiding uit je pik in de ochtend en een beetje pijn bij het plassen. De verschijnselen beginnen

tussen de vier dagen en drie weken na de infectie. Ook hiertegen helpen antibiotica.

De meest voorkomende soa in Nederland is chlamydia. Dat kan in je keel zitten, je pisbuis of je anus. De symptomen lijken op die van gonorrhoe, en als je het in je anus hebt kan er sprake zijn van bloederige afscheiding, irritatie of jeuk en pijn bij de ontlasting. Met een korte antibioticakuur ben je er vanaf. Net als gonorrhoe kun je chlamydia oplopen door pijpen en neuken, zowel actief als passief. Maar de bacterie kan ook overgedragen worden door vingeren, kontlikken en rijden.

Als je iets verdachts aan je lijf bemerkt, laat je dan altijd nakijken op soa. Dat kan bij je huisarts, bij de soa-poliklinieken (Amsterdam, Den Haag, Rotterdam, Utrecht, Groningen, Maastricht en Nijmegen), bij de afdeling geslachtsziekten van het plaatselijke ziekenhuis of bij de GGD in je omgeving. Zie hoofdstuk 11 onder **Controle op soa** en www.homoseks.nl.

[einde kadertekst]

[k2]Pijpen

Pijpen heet ook wel fellatio, of orale seks. Die laatste term geeft duidelijk aan waar het bij pijpen om draait en wat je er voor nodig hebt: een mond en een lul. Om het lekker te laten zijn, moet het wel ‘klikken’ tussen de mond van de een en de pik van de ander. Zorg er daarom om te beginnen voor dat zijn lul onder een goede hoek je mond ingaat. Anders heb je grote kans dat hij tegen je huig stoot, en jij gaat kokhalzen. Open dus je mond zo breed mogelijk, ontspan je keelspiers en laat zijn pik naar binnen glijden. Pers dan je lippen om zijn lul, zodat hij echt voelt dat je hem afzuigt. Produceer tegelijk zo veel mogelijk speeksel: dan gaat zijn pik lekker gesmeerd op en neer. Pas wel op dat je je lippen over je tanden houdt – niet iedereen kickt op die scherpe randjes. Je hand kun je, zeker als je vriendje groot geschapen is, als een hulpstuk gebruiken. Leg die als een soort koker over de schacht. Klem je pink stevig rond de basis, maar maak de druk naar boven toe wat minder, zodat je duim en wijsvinger losjes om zijn pik liggen. Beweeg je hand nu op en neer, in hetzelfde ritme als je mond. Zo heb je een tunnel van vlees gemaakt, strak aan het begin en soepel aan het uiteinde.

Waar de schacht overgaat in de eikel zit een randje, de zogenaamde corona. Dat randje is het gevoeligste plekje van de pik. Erg opwindend is het om de pik van je partner stevig vast te houden en met je tong uitgebreid het topje van zijn lul te likken. Er rond omheen, over het toompje van de voorhuid, en vooral over het randje met het puntje van je tong. Tot je maatje zowat ontploft van geilheid. In principe zijn er twee pijpbewegingen. Jij houdt je hoofd stil en laat je vriend in en uit gaan. Of hij beweegt zijn pik niet, terwijl jij met je mond op en neer gaat. In de praktijk zul je deze twee methodes vaak combineren. Probeer gerust allerlei variaties uit: lange halen, korte halen, veel of juist wat minder speeksel.

Je komt snel genoeg te weten wat hij lekker vindt door goed op te letten hoe hij reageert. Je kunt ook zijn pik in je mond nemen zonder je lippen er omheen te doen. Door langzaam te draaien met je hoofd stel je zijn orgasme heel lang uit. Een bijzondere ervaring is keelneuken. De pik van je partner gaat dan echt je keel in. Het geeft je het gevoel alsof je mond er alleen voor hem is. Het is dan wel de kunst om niet te gaan kokhalzen. Neem zijn lul diep in je mond, tot de eikel bij je huig is. Door je hoofd te bewegen stimuleer je zijn eikel. Door te slikken zorg je ervoor dat je niet over je nek gaat. Keelneuken gaat het gemakkelijkste als je je hoofd iets naar achteren houdt. Let er wel op dat je adem blijft halen – door je neus.

Een klassiek pijpstandje is *soixante-neuf*, oftewel negenenzestigen, waarbij beide partners gelijktijdig van elkaars pik genieten. Zoals de 6 een omgekeerde 9 is, liggen jij en je vriend bij dit standje met het hoofd tegen het kruis van de ander. Zo kun je gelijk opgaan. Het gerucht gaat dat dit vroeger het favoriete spelletje van Engelse kostschooljongens was, omdat het zo eerlijk is. Maar niet iedereen houdt van dit soort wederkerigheid. Sommige jongens hebben er moeite mee zich tegelijk op het één (het pijpen) én het andere (gepijpt worden) te concentreren.

*Door te pijpen en gepijpt te worden loop je risico op allerlei seksueel overdraagbare aandoeningen, zoals gonorrhoe, **chlamydia**, syfilis, herpes, **hepatitis B en natuurlijk hiv** (zie de kaders in dit hoofdstuk). Als je ervoor zorgt dat je geen sperma in je mond krijgt, hoef je niet meer bang te zijn voor **hiv**. Maar de kans om een **soa** op te lopen blijft bestaan, voor allebei. Want **soa** worden ook van de mond naar de pik overgedragen. De truc om te plassen nadat je gepijpt bent, helpt om een deel van je ziekteverwekkers te lozen. Maar het is geen afdoende methode om elk risico uit te sluiten.

Voorvocht brengt een klein risico met zich mee. Als je partner seropositief is, zit er een minuscule hoeveelheid **hiv** in zijn voorvocht – net zoals in zijn zweet, speeksel en traanvocht. Normaliter kun je daardoor niet besmet raken, omdat jouw speeksel het virus afbreekt. Bovendien is het slijmvlies in je mond zo sterk dat het geen **hiv** doorlaat. Als je bloedend tandvlees of andere wondjes in je mond of keel hebt, dan is er wel een kans dat je iets oploopt. Je kunt elk risico vermijden door niet te pijpen of een condoom te gebruiken. Of je kunt dat kleine risico accepteren en onbeschermd iemand pijpen, als hij maar niet in je mond klaarkomt. Meer info vind je op www.homoseks.nl.*

[kadertekst]

[kaderkop]Hiv en aids

De ziekteverwekker die aids veroorzaakt, heet officieel het *human immunodeficiency virus*, oftewel hiv. Het tast heel geleidelijk je afweersysteem aan. Uiteindelijk leidt dat ertoe dat je lichaam zich niet meer goed kan verweren

tegen allerlei infecties en andere ziekten. Je wordt dan zelfs ziek van micro-organismen die voor gezonde mensen volkomen onschadelijk zijn. In vergelijking met bijvoorbeeld syfilis of gonorrhoe wordt hiv niet makkelijk overgedragen. In de dagelijkse omgang loop je dan ook geen risico. Het virus zit vooral in sperma en bloed. Als een van deze twee vloeistoffen in aanraking komt met de slijmvliezen van de anus of de pisbuis is overdracht mogelijk. Dat kan met name gebeuren bij neuken zonder condoom en als je bij het pijpen klaarkomt in de mond van je partner.

Het duurt lang – soms wel tien jaar – voordat een infectie met hiv tot aids leidt. Met een hiv-antistoffentest, oftewel een aids-test, valt te achterhalen of iemand met hiv besmet is. Voordat een test uitsluitsel kan geven, moet er wel tussen de drie maanden en een half jaar verstreken zijn na de besmetting. Zie hoofdstuk 11 onder **De hiv-test**.

Hiv en aids zijn nog altijd niet te genezen. Wel zijn er tegenwoordig diverse combinatietherapieën, die het leven van hiv-geïnfecteerden aanzienlijk verlengen en de kwaliteit van leven verhogen. Met een zogenaamde *viral-load*-meting kan vastgesteld worden hoeveel virus je in je bloed hebt en in welke fase van de ziekte je verkeert. En of het verstandig is om, als je dat wilt, al aan de medicijnen te beginnen.

Door deze behandelingen is de viral load bij heel wat seropositieve mannen minimaal geworden. Maar het staat niet vast of als de viral load met een test niet meer te herkennen is, dat ook betekent dat je het virus niet meer kunt overdragen. Daarvoor zijn de meetinstrumenten nog niet precies genoeg.

Bovendien zegt de bloedwaarde niet direct wat over de hoeveelheid virus die in je sperma zit. Om te voorkomen dat je anderen infecteert, heb je dus geen andere keus dan veilig vrijen. Meer info: www.homoseks.nl, www.schorer.nl/e-male en www.hivnet.org.

Voorkom hiv

Om een besmetting met hiv te voorkomen moet je je aan twee regels houden:

- Gebruik bij het neuken altijd een condoom.
- Kom nooit klaar in de mond van je vriendje, en laat hem ook niet in jouw mond klaarkomen.

[einde kader]

[k2]Rijden

Gekleed of naakt tegen elkaar aan wrijven tot je klaarkomt, heet rijden. Het staat ook wel op zijn Frans bekend als *frottage*. Er schijnen jongens te zijn die deze techniek met volslagen onbekenden toepassen in overvolle trams, of als ze in een mensenmassa staan voor een bioscoop of een stadion. Met kleren aan wordt het ook wel drooggeilen genoemd.

Een variant hierop is buikneuken. Je smeert de buik van je vriend met iets vettings of olie in, je gaat boven op hem liggen en je rijdt lekker tegen elkaar aan.

Als hij gladde benen heeft is het ook goed te doen om je pik tussen zijn dijen te steken en je eikel net onder zijn ballen. Zo zijn er allerlei variaties te bedenken. Wat je nodig hebt is een plek waar je je pik in of tussen kunt steken. Bij het zogenaamde ‘Portugese knietje’ is dat zijn knieholte. Als jullie je allebei met olie insmeren, kun je net doen of je aan het worstelen bent. Sommige mensen zijn zelfs zo handig dat ze hun partner met hun voeten klaar kunnen maken. Droogneuken is ook een manier om hem voor te bereiden op anale seks. Je beweegt dan met je stijve over zijn schaamstreek en door zijn bilspleet, zonder naar binnen te gaan natuurlijk. Je kunt ook rechtopstaand met je erectie onder zijn ballen langs stoten. Je brengt daarmee je partner in de juiste stemming, zodat hij zich later in vertrouwen aan jou kan overgeven.

*Zolang je niet met je pik in of bij een lichaamsopening van je partner komt, loopt geen van beide bij droogneuken risico op een **soa** of **hiv**. Als dat wel gebeurt, lopen beiden de kans een **soa** of **hiv** op te lopen. Dat geldt zeker wanneer je klaarkomt terwijl je met je pik tegen de anus van je partner aan zit (zie de kaders in dit hoofdstuk). Net als bij knuffelen is er bij alle vormen van droogneuken een kans op schurft en schaamluis (zie het kader in dit hoofdstuk). Voor meer info: kijk op www.homoseks.nl.*

[k2]Vingeren [ik had zelf het gevoel dat deze stap ontbrak, ook al is het voor een deel dubbelop. kijken jullie maar of je het wilt hebben]

De eenvoudigste vorm van anale seks is vingeren. Met je eigen of andersmans vinger kun je voorzichtig proberen of dit iets voor je is, jezelf of een ander voorbereiden op kontneuken of gewoon genieten van deze manier van jezelf overgeven.

Omdat het weefsel in en rond je anus heel kwetsbaar is en je kontgaatje zelf geen vocht produceert, is het wel belangrijk dat je voorzichtig te werk gaat. Als je iemand of jezelf gaat vingeren, zorg er dan voor dat je vingers schoon zijn en je nagels geknipt. Vingert iemand jou, dan is het belangrijk dat je van tevoren hebt gepoept en je goed hebt gewassen. Gebruik glijmiddel en een latex handschoen, zodat je het veilig en pijnloos kunt doen.

Een voorwaarde om iets in je kont te kunnen verdragen is dat je ontspannen bent. Neem dus de tijd en forceer niets. Probeer je sluitspier, die behalve tijdens het poepen altijd gespannen en dus gesloten is, te ontspannen. Dat doe je door te doen alsof je perst. Het kan even tijd kosten voor je iets in je kont kunt verdragen, dus bouw het rustig op en stop als het pijn doet. Lukt het om een vinger in te brengen en wil je wel meer, probeer dan de volgende keer een tweede vinger, of een dildo. Zie ook **Anale speeltjes** in hoofdstuk 9.

*Vingeren is op zich veilig voor **hiv**. Pas wel op als je wondjes aan je vingers hebt: gebruik dan een handschoen. Degene die gevingerd wordt, loopt wel risico op hepatitis A en andere **soa**, zoals chlamydia.*

[k2]Rimmen

Met je tong en lippen het kontgaatje van je vriend bewerken heet rimmen. Het wordt ook wel kontlikken genoemd. Amerikanen hebben er nog een andere mooie uitdrukking voor: *eating ass*. In dat geval lik je niet alleen de buitenkant, maar steek je je tong ook in zijn anus. De anusopening is bijzonder gevoelig en reageert sterk op de aanraking van je lippen en je tong. Maar niet iedereen ziet het zitten om zijn tong in andermans kont te steken. Misschien wil jij het wel graag, maar vindt je partner het vies, of geneert hij zich ervoor. Laat hem dan eerst maar eens een tijdje wennen aan het idee.

Rimmen roept allerlei lustgevoelens op. Als je zelf likt, voel je van heel nabij hoe je partner zich het ene moment samentrekt en dan weer ontspant. Hij laat ook merken hoe opgewonden hij wordt door de beweging van zijn heupen, zijn ademhaling en de geluiden die hij maakt. Lik hem zoals jij denkt dat hij het lekker vindt. Laat je tong over de opening van zijn anus dwalen, maak met het puntje van je tong de sluitspier wat lossier en laat ook het stuk tussen zijn anus en ballen niet onberoerd. Met je tong langzaam steeds kleinere cirkels rond de opening draaien is ook erg opwindend en ontspannend.

De kont van je partner likken is ook een goede manier om zijn anus te ontspannen en voor te bereiden op een neukpartij. Met name zijn sluitspier heeft dat nodig, anders kan penetratie erg pijnlijk zijn.

*Bij rimmen loopt de likker risico op hepatitis A en op andere virussen die veroorzaakt worden door bacteriën die in de ontlasting zitten. Door de kont van tevoren goed te wassen wordt die kans kleiner, **maar hij blijft bestaan**. Sommige mannen gebruiken om zich te wassen een klyisma, waarmee ze water in hun endeldarm spuiten (zie hoofdstuk 9 onder Lavement). Doe dat niet te vaak – hooguit twee keer per week, want het is niet goed voor je darmen. En bovendien loop je de kans dat allerlei vervelende bacteriën zich nestelen bij de aarsopening.*

[k2]Kontneuken

De meerderheid van de homomannen heeft op zijn minst enige ervaring met kontneuken. Maar het is beslist niet zo dat neuken elke keer op het programma staat. Niet meer dan een op de tien keer wordt er tijdens een seksuele ontmoeting van twee jongens geneukt. Zelfs mannen die er gek op zijn, zullen meestal niet op neuken aandringen als hun partner er niets voor voelt. Er is dus geen enkele reden om je beschaamd te voelen als neuken jou niks lijkt. Er zijn genoeg andere manieren om het elkaar seksueel naar de zin te maken.

Als je er wel nieuwsgierig naar bent, is het goed om te weten dat de eerste keer dat je neukt een bijzondere ervaring is, en zeker als je je laat nemen. Voor het eerst laat je namelijk een ander in jou binnendringen, of voel je zelf hoe het is om een mannenlijf te penetreren. Het mooiste is als je jezelf daar goed van

bewust bent, en ook aan je vriendje vertelt dat het je eerste keer is. Vertel hem eerlijk dat je het nu echt wilt proberen, maar zeg er meteen bij dat je absoluut geen ervaring hebt. Wie weet voelt hij zich gevleid dat hij jou mag ontmaagden. In elk geval weet hij waar hij aan begint.

Vertrouwen en tijd zijn vooral de eerste keer dat je je laat neuken noodzakelijk. Laat je niet overhalen om je te laten inwijden door iemand bij wie je je niet echt op je gemak voelt, of die jou niet ligt. Ga ook niet overhaast te werk. Als er snel een nummertje gemaakt moet worden, doe het dan niet. Stel het uit tot je tijd genoeg hebt en er geen enkele druk is om snel te presteren. Want zonder tijdsdruk kun je je beter ontspannen, en dat is wel een voorwaarde. Zodra je merkt dat je gespannen bent, kun je het beste even pauzeren. Alleen maar doorgaan om je vriend een plezier te doen, leidt tot niets en verhoogt alleen de spanning maar.

Wat het voor jullie allebei prettiger maakt is als je van tevoren naar de wc geweest bent en daarna je kont goed gewassen hebt. Een paar koppen koffie helpen prima om te kunnen poepen. Deze voorbereiding voorkomt een gênante situatie voor jou en een hoop gedoe voor hem. Maak je je zorgen dat er per ongeluk toch iets is blijven kleven? Als jullie een condoom gebruiken, is dat niet zo'n punt.

De enige barrière die je nu nog rest is je sluitspier. Die is in principe altijd gespannen en dus gesloten, behalve bij het poepen. Op dat moment ontspant de spier – dat geeft het bekende gevoel van opluchting – en kan er wat uit. Op dezelfde manier kun je ervoor zorgen dat er wat in kan. Als je je wilt laten penetreren, moet je er dus voor zorgen dat de sluitspier ontspannen is: door te doen alsof je perst. Je vriendje kan je daarbij heel goed helpen door je te vingeren, te rimmen of eerst wat droog te neuken. Zo maakt hij je meteen ook geiler. Dat kun je goed gebruiken, want voor de meesten is het wel wennen om een lul in hun kont toe te laten. Helemaal als je vriendje nogal fors geschapen is. Als het allemaal nieuw voor je is, is het slim om van tevoren eerst wat met jezelf te oefenen. In feite kun je daarvoor alles gebruiken dat glad is en de vorm van een pik heeft, een kaars bijvoorbeeld of een dildo. Maar je eigen vingers zijn ook uitermate geschikt, vooral omdat ze wat flexibeler zijn. Begin met één vinger, en probeer na een tijdje of er een tweede bij past. Langzaam rek je zo je sluitspier wat op en wen je aan het gevoel. Maak je geen zorgen: de sluitspier gaat altijd weer dicht.

Iemand heeft ooit gezegd dat het binnendringen voelt als 'een soort knal, waarna de kermis begint'. Die knal zul je wel herkennen, maar of de kermis gelijk de eerste keer al begint is de vraag. Dring er in elk geval bij je vriendje op aan dat hij voorzichtig inzet, **en wees niet zuinig met glijmiddel (zie verderop, onder Condooms)**. Laat hem eerst met zijn eikel wat verkenningen doen rond en geleidelijk ook in je kontgaatje. Wellicht helpt het ook als hij tegelijkertijd je pik wat met zijn hand opwrijft. Zelf kun je hem sturen door met je hand zijn pik te leiden. Langzaamaan duwt hij daarna, stukje bij beetje, zijn lul bij jou naar

binnen. Ontspan je zoveel mogelijk, en geef het aan als het je teveel wordt. Hij kan dan even stoppen, jij kunt je even proberen te ontspannen, en daarna kan hij weer een eindje verder in je binnendringen. Heel rustig beweegt hij in jou op en neer, tot zijn lul helemaal of voor het grootste deel in je achterste zit. Als beginner kun je veel plezier hebben van de paalzit (zie verderop, onder **Standjes**), omdat je dan meer controle over de situatie hebt.

Als de pik van je vriend in je zit, zal hij jouw prostaat raken. De een is daar gevoeliger voor dan de ander, maar waarschijnlijk zal dat je een enorm opwindend gevoel geven. Sommige jongens kunnen door de wrijving langs de prostaat zelfs klaarkomen. Maar neuken en geneukt worden is meer dan penetratie en opwinding: het is een gevoel dat jullie samen delen. Voor de een is dat het gevoel zich over te geven aan zijn partner, terwijl een ander zich juist lekker geborgen wil voelen. Waar het om gaat is dat je inspeelt op de wensen van je partner, en tederheid komt daar altijd bij te pas. Voor veel mannen is de combinatie van tongzoenen en neuken dan ook de ultieme vorm van genot. In het begin zul je al blij zijn als je een neukpartij gewoon kunt verwerken. Rustig aan en voorzichtig zijn, is dan het motto. Maar als je wat meer ervaring hebt, zul je het zeker op prijs stellen als hij na een behoedzame penetratie het tempo van zijn bewegingen omhoog gooit. Het voorzichtige duwen van het begin maakt dan plaats voor het echte stoten. Het ideaal is als jullie samen in een ritme[, in een gezamenlijke neukcadans] terechtkomen. Laat elkaar in woord of gebaar weten hoe je het het lekkerst vindt, en geef je vooral over aan je gevoel. Voor de neuker geldt: varieer zo nu en dan de stootbewegingen, en trek je af en toe ook helemaal uit hem terug om daarna weer diep in hem binnen te dringen. Voor meer info over kontneuken kun je kijken op www.marty-pn-van-kerkhof.nl.

Kontneuken is een van de meest riskante sekstechnieken. Als je zonder condoom neukt, loop je niet alleen een fors risico op hiv, maar ook op gonorroe, syfilis, chlamydia, hepatitis B, genitale wratten en herpes genitalis (zie de kaders in dit hoofdstuk). Dat geldt zowel voor de actieve als voor de passieve partij. Condooms beschermen je tegen de overdracht van hiv en verminderen de kans op andere geslachtsziekten. Maar sommige soa – herpes, genitale wratten en soms ook syfilis – komen ook voor buiten het gebied dat door het condoom bedekt wordt. En dan kun je die ziekten alsnog krijgen. Meer info lees je op www.homoseks.nl.

[k2]Condooms

Condooms heb je in alle soorten en maten. Echt goede condooms zijn er echter niet zo heel veel – en condooms die voor anale seks geschikt zijn al helemaal niet. Duo, GaySafe, Hot Rubber en het Schorer Condoom F*CK zijn in elk geval geschikt voor kontneuken. Dat zijn allemaal condooms met een zogeheten CE-

keurmerk, die voldoen aan de wettelijke kwaliteitseisen. Het keurmerk staat op de verpakking.

Maar misschien nog wel belangrijker dan het type condoom is dat je vooral flink veel glijmiddel gebruikt bij het neuken. Dan glijdt je lul beter in en uit. Het neuken voelt dan lekkerder aan, en het condoom scheurt minder snel. Neem wel een glijmiddel op waterbasis of op siliconenbasis: bijvoorbeeld KY-jelly, Sensilube, Wet Stuff, Hot Rubber Lubricant, Foreplay, Durex Lubricating Jelly, Eros, Slik of Erotikum. Alle glijmiddelen op oliebasis, de meeste crèmes en vaseline tasten het materiaal van het condoom aan, waardoor virussen er doorheen kunnen komen. Die kun je dus beter niet gebruiken. De enige condooms die bestand zijn tegen glijmiddelen op oliebasis zijn Avanti van Durex en het vrouwencondoom, Femidon. Dat is de reden dat sommige jongens het liefst deze condooms gebruiken.

Het omdoen van een condoom vereist wat handigheid, zeker in het donker. Experimenteer er eerst eens mee in je eentje, dan voorkom je gestuntel als het er echt op aankomt. Het begint al bij het openen van de verpakking. Zorg dat je het condoom niet met je nagels beschadigt. Let er ook op welke kant van het condoom je op de eikel zet: afrollen gaat maar naar één kant. Als het afrollen erg stroef gaat, kun je een klein beetje glijmiddel voor in het condoom doen. Maar niet teveel, want dan kan het makkelijk afglijden.

Begin pas met het afrollen van het condoom als je lul stijf is. Houd het topje tussen duim en wijsvinger, terwijl je het met de andere hand afrolt. Zo blijft er in het condoom ruimte voor het sperma, en voorkom je dat er lucht in achterblijft: dan scheurt het minder snel. Als het condoom na het afrollen niet goed zit, ga er dan niet aan trekken, maar neem een nieuwe. Na het klaarkomen trek je je pik meteen terug, terwijl je het condoom vasthoudt. Doe je dat niet, dan kan het afglijden. Datzelfde kan gebeuren als je nog even doorgaat met neuken, terwijl je pik al slapper begint te worden.

Er is niet één typisch moment om tijdens de seks een condoom tevoorschijn te halen. Het is ook niet per se nodig om het aan te kondigen. Door op een gegeven moment gewoon een condoom te pakken, weet je vriendje meteen dat je in bent voor neuken. Je kunt er ook een spelletje van maken, door hem te vragen met zijn mond bij jou het rubbertje om te doen. Daarvoor moet hij dan het nog niet afgerolde condoom vóór zijn tanden in z'n mond doen. Het topje drukt hij met zijn tong tegen zijn gehemelte. Dan kan hij het afrollen met zijn mond.

Glijdt het condoom een keer af in de kont en kun je er niet zo met je vingers bij, wacht dan tot het vanzelf naar buiten komt. Ook als een van beiden **hiv** heeft, wil een afgegleden of gescheurd condoom nog niet zeggen honderd procent zeker zeggen dat de ander nu ook besmet is. Blijf hierna dus gewoon condooms gebruiken. Voor de zekerheid kun je overwegen een PEP-kuur te ondergaan (zie hoofdstuk 11, onder **Post Exposure Profylaxe**) **en je na drie maanden te laten testen op hiv.**

Op de verpakking staat hoe lang een condoom houdbaar is. Je kunt je voorraad het beste op een droge, koele en donkere plek bewaren. Als de folie van de verpakking beschadigd is, droogt het condoom uit, waardoor het makkelijk kan scheuren. Draag ze daarom ook niet in je broekzak bij je sleutels, maar doe ze in een apart zakje. Meer info over condooms is te lezen op www.condomerie.com.

[kadertekst]

[kaderkop]Condoomgebruik

Alle adviezen voor een goed condoomgebruik nog eens op een rijtje:

- Gebruik een extra sterk condoom of een standaard goedgekeurd condoom. Een condoom dus met een CE-keurmerk op de verpakking.
- Gebruik geen condooms met nonoxynol-9, bijvoorbeeld Durex Topsafe, want dit tast het slijmvlies in de anus aan. Als er nonoxynol op het condoom zit, staat dat op de verpakking.
- Gebruik extra veel glijmiddel op water- of siliconenbasis.
- Als je langer dan een kwartier neukt, neem dan een nieuw condoom, anders loop je het risico dat het scheurt.
- Zoek een condoom dat bij je past, met de juiste pasvorm.
- Gebruik verschillende condooms als je zowel vaginaal als anaal neukt.

[einde kader]

[k2]Rollenspel

Zo af en toe hoor je nog wel eens dat er aan een homostel gevraagd wordt wie er nou het mannetje is en wie het vrouwtje. Sommige hetero's weten misschien niet beter, maar voor homo's blijft het een vervelende vraag. De hedendaagse homo ziet zichzelf in de eerste plaats als een man. En wat hij in bed uitvoert, doet daar niets aan af.

Wel geeft het homojongens een bijzonder gevoel om zich door een man van achteren te laten nemen. Die passieve ervaring geeft hen de ruimte zichzelf te verliezen en typisch mannelijke waarden, zoals de drang om alles in de hand te hebben en te controleren, even achter zich te laten. Als je geneukt wordt laat je het gebeuren, wordt wel eens gezegd, of geef je jezelf over en voel je je onderdanig aan degene die je neukt. Dit magische gevoel duurt zolang de seks duurt. Na afloop voel je je gewoon weer de man die je altijd al was.

De voorliefde voor een bepaalde rol in bed is redelijk gelijk verdeeld onder mannen. Als het op anale seks aankomt is ongeveer een derde van de homo's het liefst *top*, dat wil zeggen de actieve neuker. Een derde wil bij voorkeur *bottom* zijn, dat is de passieve partij. En het resterende derde deel maakt het niet zoveel uit, of vindt het allebei lekker. Amerikanen noemen dat *versatile*. Hoe het met die voorliefde voor een bepaalde rol bij pijpen zit, is minder bekend. Het lijkt erop dat de meeste homo's graag gepijpt worden. Zelf pijpen is mogelijk iets minder populair, zeker bij jongens die erg veel waarde hechten aan hun mannelijke eer.

De termen ‘actief’ en ‘passief’ kunnen verwarrend zijn. Als je bij het neuken de passieve rol hebt, wil dat niet zeggen dat je alles maar over je heen laat komen en het initiatief helemaal aan je vriendje overlaat. Misschien ben jij juist degene die erop aanstuurt en hem met allerlei geile trucjes verleidt om jou te nemen. Andersom kan de actieve neuker ook heel afwachtend zijn en zich volledig laten leiden door zijn vriend. En bij pijpen ligt het nog gecompliceerder. Is degene die pijpt en de lul van zijn vriendje in de mond neemt nou de actieve of juist de passieve partij?

Veel andere culturen dan de westerse hanteren wel een strikte scheiding in seksrollen. Zeker in de Latijnse cultuur (in Zuid-Amerika en in iets mindere mate in Zuid-Europa) is degene die zich in bed door een man laat nemen, ook daarbuiten het ‘vrouwtje’. Zo heet ‘zij’ in Brazilië een *bicha*. Mannen die een *bicha* neuken, worden door de buitenwacht gewoonlijk niet als homoseksueel beschouwd. In de Arabische en Turkse cultuur kijkt men op een vergelijkbare wijze tegen homoseksualiteit aan. De actieve seksrol wordt gezien als mannelijk en eigenlijk heteroseksueel, de passieve rol als vrouwelijk en daarom minderwaardig. Ook Arabieren beschouwen om die reden alleen de jongen die de passieve rol vervult als homoseksueel. Meer hierover lees je op www.marty-pn-van-kerkhof.nl.

[k2]Standjes

Homo’s hebben vaak een uitgesproken mening over de positie die zij tijdens de seks, en zeker bij het neuken het liefst hebben. Die mening verschilt per persoon. Een standje dat de een erg lekker vindt, is voor een ander juist een grote afknapper. Het komt er dus op aan dat je in eerste instantie voor jezelf uitvindt welke posities jou het beste liggen. En vervolgens zoek je samen met je vriendje uit in welke standjes jullie je alletwee kunnen vinden. Want seks is pas leuk als jullie het allebei naar je zin hebben.

Het populairste neukstandje is de missionaris-positie. De passieve partner ligt op zijn buik en de actieve neuker ligt op hem. In die positie lijken de billen van de onderliggende partij ronder, en voelen ze heel zacht aan. De man die in deze buikligging geneukt wordt, is betrekkelijk passief, en veel zien kan hij ook niet. Hij kan klaarkomen door over de matras heen en weer te schuiven, of door zijn hand onder zijn buik te wringen en zichzelf klaar te maken. Juist het gevoel onderworpen en overgeleverd te zijn spreekt sommigen erg aan. Anderen ervaren het als vertrouwd en zeker om zo door een man ‘gedekt’ te worden. Nummer twee is de paalzit. De actieve partner ligt op zijn rug en zijn minnaar zit op zijn lul. De passieve partij heeft bij dit standje de situatie volledig in de hand. Hij bepaalt het tempo en de diepte van de penetratie. Hij kan naar hartelust op de pik van zijn vriend rijden en hem tegelijkertijd ook nog strelen en kussen. De neuker hoeft zich niet af te vragen of zijn partner wel lekker vindt wat hij doet, want nu is het de bottom die het stoten stuurt: sneller of langzamer, hard of juist voorzichtig.

Dit standje is niet alleen geschikt voor in bed: een royale fauteuil is er ook erg geschikt voor. Degene die neukt zit in de stoel, zijn partner wijdbeens over hem heen, met het gezicht of juist met de rug naar hem toe. In het eerste geval kan hij zijn benen over de leuning van de stoel leggen. Jongens met veel ervaring voelen hoe de lul van hun partner groter en harder wordt als hij zijn climax nadert. Als je zijn klaarkomen wilt uitstellen, is het de kunst om dan doodstil te blijven zitten en te wachten tot de golf wegebt. Sommige mannen hebben zo'n beheersing over hun sluitspier dat zij die kunnen ontspannen als ze over de pik naar beneden glijden en spannen wanneer ze weer naar boven gaan.

Op de derde plaats komt het standje face-to-face. Nu ligt de passieve partner op zijn rug met zijn benen over de schouders van zijn actieve vriendje: dus met de gezichten naar elkaar toe. Je kijkt naar elkaar, je kunt elkaar kussen, en vooral zie je op elkaars gezicht hoe de ander het vrijen ervaart. Bovendien is dit de positie waarbij de actieve neuker het diepst in de kont van zijn geliefde kan doordringen. Als de actieve neuker sterk is, kan hij zijn partner zelfs van het bed tillen en hem de kamer ronddragen terwijl hij in hem blijft.

Dit zijn natuurlijk bij lange na niet alle standjes. Een lekker rustig nummertje kun je bijvoorbeeld maken met de lepeltjesstand. Vooral als je weinig ervaring hebt met neuken, is dit een fijne positie, omdat de penetratie niet zo diep gaat. Alle twee liggen jullie op je zij, de een tegen de rug van de ander. De achterste vingert eerst het kontgaatje van zijn vriendje, en als diens kringspier ontspannen aanvoelt duwt hij zijn pik naar binnen. Als geneukte partij heb je zo meer bewegingsruimte dan wanneer je op je buik ligt. Ook blijft je eigen lul beter bereikbaar, zowel voor jezelf als voor je vriend. Hij hoeft alleen maar zijn arm om je heen te slaan, en hij kan je zo strelen en aftrekken.

Een variatie hierop is de schaarstand. Je begint met de lepeltjesstand, en als dat lekker loopt duwt de top met zijn bovenste been de benen van zijn vriendje uit elkaar. De geneukte blijft op zijn zij liggen en de top gaat, tussen diens benen door, half over hem heen liggen. De top kan ook zijn benen naar achteren houden, zijn knieën optrekken en met zijn bovenlijf diagonaal over de geneukte gaan liggen, zodat jullie een soort X vormen. De neuker steunt op zijn handen om zijn evenwicht te bewaren, en hij drukt zich vanuit zijn knieën of voeten steeds op.

Te ingewikkeld? Probeer dan de schaarvariatie op de missionaris-positie. Je partner ligt op zijn buik met de benen gespreid. Je dringt bij hem binnen, en dan trek je je rechterknie op tot naast zijn heup. Daarna beweeg je je linkerknie zover mogelijk omhoog tussen zijn benen. In die positie kun je flink diep in hem stoten. Enige neukervaring van de passieve partner is hiervoor wel vereist.

De meest klassieke neukpositie is op z'n hondjes. De bottom zit op vier 'pootjes', zijn handen en knieën, met zijn kontje naar achteren. De actieve neuker gaat achter hem ook op zijn knieën zitten en brengt zo voorzichtig zijn lul in. Dit is een erg sexy standje. De top heeft een prachtig uitzicht op de rug en billen van zijn partner en hij kan tegelijk zijn eigen pik goed in de gaten houden.

Hij kan zich gemakkelijk voorover buigen en zijn arm om het middel van zijn vriendje leggen, hem naar zich toetrekken om in zijn nek te bijten, aan zijn oor te sabbelen of hem daar te kussen. De geneukte kan actiever meedoen dan in de missionaris-positie. Hij kan zijn heupen draaien en zo de stootbewegingen van de top versterken. Hij kan op een hand steunen en met de andere zichzelf aftrekken. Ook is het goed mogelijk vanuit dit standje naar andere posities over te gaan: als de bottom door de knieën zakt, komt hij op zijn buik te liggen. En vandaar uit kan hij samen met zijn partner op zijn zij in de lepeltjesstand rollen. Wanneer hij zich, zittend op zijn knieën, opricht, kan er ook een beetje gezoend worden. Maar daar heb je als bottom wel een soepele nek voor nodig.

Staand neuken, de een met zijn rug naar de ander gekeerd, is vooral leuk als je thuis – of waar dan ook – over een grote spiegel beschikt. Je kunt dan helemaal zien wat de ander doet en je kunt elkaar via de spiegel zelfs in de ogen kijken. Het geilste is als de geneukte zijn handen tegen de muur of de spiegel zet, zodat hij stevig staat. In die houding kan hij met zijn heupen helemaal in het ritme van zijn neukende vriendje meegaan. Ook in dit standje kun je als je heel sterk bent de ontvangende partij van de grond te tillen. Volgens kenners geeft dat een geweldige kick. Maar pas wel op je rug.

Er zijn liefhebbers die ervan houden om twee pikken tegelijk in hun kont te hebben. Je moet alleen wel een zeer ervaren en ‘ruime’ bottom zijn om zo’n dubbelnummer aan te kunnen. Bovendien heb je bij dit standje een probleem met de veiligheid. Want deze *double fuck* draait erom dat twee jongens samen een derde neuken. En hoe houd je de condooms heel, als twee lullen zo intensief in één kont tegen elkaar wrijven? Dit kan dus alleen als jullie alledrie gegarandeerd seronegatief zijn. Anders niet.

Er zijn twee manieren waarop dit kunststukje lukt. Het gemakkelijkst gaat het als een van de neukers op zijn rug op bed gaat liggen. De bottom gaat, met zijn gezicht naar hem toe, schrijlings over hem heen zitten en laat zich met zijn aars op diens pik zakken. Vervolgens buigt hij zich helemaal voorover, tot hij borst aan borst op de onderste top ligt. De derde knielt dan achter hem, zoals bij het neuken op z’n hondjes, en duwt zijn lul voorzichtig naast die van de eerste top. Soms gaat dit alleen als de twee tops hun pikken tegelijk inbrengen. Als jullie zover zijn gekomen, is het voor de tweede top makkelijker om zijn lul op en neer – in en uit – te bewegen dan voor de eerste. Hij moet dus als het ware werken voor twee.

De tweede methode vereist wat meer lenigheid, maar heeft het voordeel dat beide pikken gelijk aan hun trekken komen. De twee tops liggen beiden op hun rug op bed, de een met zijn hoofd op het hoofdeinde en de ander met zijn hoofd op het voeteneind. Hun heupen zijn op gelijke hoogte. Nu schuift de een op en gaat ruggelings over de benen van de ander liggen. Beider pikken raken elkaar en wijzen naar boven. Meestal is hier wel wat geschuif en geëxperimenteer voor nodig. De bottom neemt beide lullen in zijn hand, en laat zich er langzaam over

naar beneden zakken. Binnen in zijn kont smelten ze, volgens de kenners, samen tot één kolossaal lid.

[k2]Dirty talk

In onze fantasie gaan we er vaak van uit dat vrijen vanzelf gaat en haast in één vloeiende beweging verloopt. We zijn geneigd te denken dat we de wensen van onze sekspartner simpelweg zullen aanvoelen en dat aanwijzingen daarbij niet nodig zijn. Maar zo werkt het in de praktijk meestal niet. Juist omdat er zoveel sekstechnieken zijn, moet je op de een of andere manier uitvinden waar de ander wel of niet voor in is. Houdt hij alleen van pijpen of vindt hij het ook lekker om gerimd te worden? Of is hij juist erg gespitst op neuken en maakt het hem niet uit of hij dan top of bottom is? Om daarachter te komen gebruiken we allerlei gebaren en signalen, en letten we voortdurend op de gezichtsuitdrukkingen en lichaamshoudingen van de ander.

In bed communiceer je soms met, en soms zonder woorden. Als je met je vriendje ligt te vrijen en je wilt dat hij jou pijn doet, kun je hem dat natuurlijk gewoon vragen. ‘Wil je me pijpen?’ zou je hem kunnen toefluisteren. Of: ‘Jij pijn doet me altijd zo lekker. Wil je dat nu ook niet doen?’ Maar woorden zijn lang niet altijd nodig. Je kunt ook alleen met lichaamstaal en gebaren aangeven waar je op uit bent. In dat geval draai je bijvoorbeeld je lichaam zo dat jouw lul in de buurt van zijn mond terecht komt. Een andere mogelijkheid is dat je zijn hoofd met zachte aandrang in de richting van je pik duwt.

In een relatie leer je niet alleen elkaars gewoonten, ideeën en gevoelens kennen. Gaandeweg ontdek je ook wat je vriendje lekker vindt in bed en waar hij absoluut niets voor voelt, wat zijn gevoelige plekken zijn en hoe zijn favoriete standjes er uit zien. Als je elkaar iets langer en beter kent, is het ook gemakkelijker en minder gênant om specifieke voorliefdes onder woorden te brengen. Toch zal ook dan de seksuele communicatie voor een groot deel non-verbaal blijven.

Een apart hoofdstuk vormen de ‘vieze praatjes’ die sommige jongens tijdens de seks spuien. Met kreten en grove taal kun je de opwindende en de geilheid flink opstoken. Hoe platter en sappiger de woorden, hoe groter de impact ervan. Maar bedenk wel dat niet iedereen *dirty talk* geil vindt en dat je vriendje misschien helemaal niet zit te wachten op een aanmoediging als: ‘Ram die neukpaal diep in mijn kut!’ Een totaal ander effect bereik je met verkleinwoordjes als pikkie, gatje of tietjes. Daarmee schep je eerder een romantische sfeer en bevorder je het intieme karakter van jullie vrijpartij.

[k2]Natte dromen

‘*A dirty mind is a joy forever*’ was een van de favoriete uitspraken van de actrice Mae West. Zo is het ook met seksuele fantasieën. Koester ze, hoe heftig of laag-bij-de-gronds ze ook zijn, want je hebt er je hele leven plezier van. Sommige jongens worden geprikkeld door foto’s, anderen worden juist hitsig van het

kijken naar video's of het luisteren naar erotische verhalen. Probeer te ontdekken waar jouw voorkeur ligt en welke stijl je opwindt. Waar fantaseren homo's zoal over? Over groepsseks en orgiën met meerdere deelnemers bijvoorbeeld. Ook draaien seksuele dromerijen nogal eens om welgevormde lichaamsdelen: flinke lullen, stevige borstpartijen of spannende kontjes. Dat hoeven geen ledematen van je partner of een bekende te zijn. Vaak zijn het eerder zelf bedachte delen van het mannelijk lichaam. Een derde soort fantasieën draait om toevallige maar aantrekkelijke passanten die je bijvoorbeeld op straat hebt gezien. In je dagdroom laat je de ontmoeting dan zo verlopen dat de mooie onbekende slechts oog heeft voor jou en jullie in een mum van tijd in de lift of op een dakterras liggen te vozen. Veel homo's fantaseren over seksuele machtsspelletjes. Ook jongens die in het echt niets met kontneuken hebben, spelen in gedachten met beelden en situaties waarin ze overgeleverd zijn aan hun sekspartner. Het gaat dan bijvoorbeeld om de fantasie om door een heel stel jongens genomen te worden, of om zelfs onder dwang en tegen de wil verkracht te worden. Met een beetje geluk zul je ontdekken dat er jongens zijn die maar al te graag meespelen met jouw fantasieën. Sommige zijn zeker het uitproberen waard. Jij vertelt hoe je je een bepaalde geile situatie voorstelt en hij helpt mee om de details uit te werken. Samen zetten jullie de boel dan zo realistisch mogelijk in scène. Andere fantasieën kun je misschien toch beter reserveren voor de uurtjes dat je alleen, met jezelf, geil ligt te wezen. Want je gezondheid, laat staan je leven op het spel zetten om een fantasie waar te maken gaat wel heel ver. Maar in de beslotenheid van je eigen gedachten van zo'n gewelddadige of anderszins gevaarlijke natte droom genieten – daar is natuurlijk niks mis mee.

[k2]Klaarkomen

Klaarkomen wordt beschouwd als het hoogtepunt van de seks. Seks is voor de meeste mensen dan ook niet af zolang er geen ejaculatie heeft plaatsgevonden. Sommige bottoms vormen een uitzondering op deze regel. Zij hechten minder aan klaarkomen, en voor hen is het gevoel dat ze een goede beurt hebben gehad genoeg. Aan de andere kant zijn er ook jongens die zo opgewonden raken als ze geneukt worden dat ze spontaan klaarkomen, zonder dat ze aan hun pik gezeten hebben.

Gelijktijdig klaarkomen is op zich een spannend streven, maar er is geen enkele reden om je teleurgesteld te voelen als dat niet lukt. Als je er teveel nadruk op legt, en je voelt je niet meer vrij om je aan het moment over te geven, is de kans zelfs groot dat het misgaat en er helemaal geen climax volgt. Om gelijktijdig te spuiten is het een vereiste dat je elkaar aanvoelt en goed op elkaars signalen let. Als het hoogtepunt nadert, laat je dat subtiel aan je vriendje weten. Met woorden, bijvoorbeeld door zachtjes te fluisteren dat je voelt dat je gaat komen, of als je niet zo houdt van praten tijdens het vrijen, door je gekreun en een snellere ademhaling.

Een pijpstandje dat zich uitstekend leent voor een gelijktijdige climax is negenezestigen. Een andere manier om op hetzelfde moment klaar te komen, gaat als volgt: je ligt met je partner zij aan zij, en terwijl jullie jezelf aftrekken, zoenen en strelen jullie elkaar. Het zuchten en steunen zwelt aan, jullie tongen steeds heftiger, en zo werk je samen toe naar jullie gezamenlijk hoogtepunt. Ook bij kontneuken is het een kwestie van timing. Wil je het zo uitmikken dat je gelijktijdig een hoogtepunt bereikt, dan komt het erop aan te laten merken hoe ver jij bent en goed in de gaten te houden hoe ver je vriendje is. Door wat meer kracht in je stoten te leggen of juist wat te minderen, kun je het bijsturen. Je vriendje trekt zich af terwijl hij geneukt wordt. Daarmee kan hij zijn eigen tempo bepalen: met zijn hand gaat hij langzamer of juist sneller, of hij stopt even helemaal. Als je voelt dat hij op het punt van klaarkomen staat doordat de spieren van zijn anus zich beginnen samen te trekken, en je bent zelf nog niet zover, trek dan even zijn hand weg zodat het overgaat. Als je zelf voelt dat jij sneller gaat komen, trek je dan even uit hem terug, help je hem wat met je mond, en ga daarna weer verder met stoten.

Een variant hierop is roerloos klaarkomen, geïnspireerd op het Indiase boek de *Kama Sutra*. Laten we ervan uitgaan dat jullie allebei op je zij liggen, terwijl je vriendje jou neukt. Op het moment dat jullie voelen dat de climax nadert, blijf je doodstil liggen. Je concentreert je op de stroom van lustgevoelens in je hele lichaam. Je voelt hoe zijn lul diep in jou klopt en je past je ademhaling daaraan aan. Hij laat zijn hand langs de voorkant van je lichaam glijden tot vlak bij je pik, zonder die aan te raken. Zijn vingers strijken héél licht en zachtjes over je zak. Ondertussen blaast hij koele lucht in je oor en in je nek. Onwillekeurig trek je je billen samen om zijn pik. Langzaam, heel langzaam, sluit zijn hand zich om jouw lul, en bijna direct begin je te spuiten. Je spieren trekken zich bij iedere stoot samen en masseren zo zijn pik, zodat ook hij binnen in jou explodeert. Sommige jongens vinden het helemaal niet prettig om gelijktijdig klaar te komen. Ze hebben er moeite mee om zich tegelijk te concentreren op hun eigen lustgevoelens en die van hun partner. Het merendeel van de homojongens maakt zo af en toe wel eens een gezamenlijke climax mee, maar meestal komen ze afzonderlijk klaar.

Of je in of op het lichaam ejaculeert, is sinds **aids** van levensbelang. Wil je alle risico's vermijden, dan doe je er verstandig aan om altijd buiten het lichaam van je vriendje klaar te komen. Of je nu pijpt, rukt of neukt. Maar natuurlijk kun je er, als afsluiting van het neuken, ook voor kiezen binnenin zijn kont in het condoom te spuiten – zorg er wel voor dat je je daarna tijdig uit hem terugtrekt. Op die manier kom je, ondanks die rubberen barrière, toch het dichtst bij het gevoel dat je compleet versmelt met je vriendje.

Veel mannen moeten na hun orgasme bijkomen voordat ze weer verder kunnen. Maar sommige jongens hebben er geen enkel probleem mee om, na eerst hun vriendje geneukt te hebben en in hem klaargekomen te zijn, vervolgens zelf op hun buik te gaan liggen en zich door hem te laten nemen. Dan moet het wel zo

zijn dat het jullie niet uitmaakt om bottom of top te zijn. In de praktijk blijkt dit [om-en-om] neukscenario vooral populair te zijn binnen een vaste relatie. Het sluit namelijk perfect aan bij het spel van geven en nemen dat binnen veel homorelaties gebruikelijk is.

[kadertekst]

[kaderkop] **Hiv en de gevolgen**

Sinds 1996 is er het nodige verbeterd voor seropositieven en mensen met aids. Tot die tijd waren zij ten dode opgeschreven, maar met combinatietherapieën kunnen zij hun leven sindsdien met jaren verlengen. Ook de kwaliteit van hun leven is flink vooruitgegaan. Toch is leven met hiv helemaal geen lolletje en kleven er nog steeds een hoop nadelen aan.

Een hiv-infectie is tegenwoordig wel te behandelen, maar dat is niet hetzelfde als genezing. Vanaf het moment dat je het virus in je lichaam krijgt, wordt je immuunsysteem langzaam maar zeker afgebroken. Hiv-remmers kunnen dat proces alleen vertragen.

De medicijnen zelf zijn ook niet zonder gevaar. Ze hebben allerlei bijwerkingen, die variëren van hoofdpijn en misselijkheid tot vetkwabben, suikerziekte en hartstoornissen. En wat de gevolgen op langere termijn zijn is veelal nog onbekend. Bovendien moet je de meeste middelen heel nauwkeurig gebruiken, anders werken ze niet. Sommige pillen moet je een paar keer per dag precies op tijd innemen. Behalve dat dat lastig is, is het daardoor bijna onmogelijk om je ziekte voor je omgeving geheim te houden als je dat zou willen.

Ook op andere terreinen wordt je leven moeilijker als je hiv hebt.

Verzekeringsmaatschappijen willen je niet verzekeren omdat je een te groot risico bent. Werkgevers staan ook niet te trappelen om iemand met hiv in dienst te nemen. En wie weet laten je familie en vrienden je ook wel vallen, als ze er zo achter komen dat je dingen hebt gedaan die in hun ogen een man onwaardig zijn.

Als je hiv oploopt, kun je dus alle steun gebruiken. Voor ondersteuning van lotgenoten kun je terecht bij de HIV Vereniging Nederland. Zie www.hivnet.org.

[einde kadertekst]

[k2] **Barebacking**

Ondanks de risico's van hiv en aids is *barebacking*, neuken zonder condoom, onder sommige homo's de laatste jaren populair geworden. Door het succes van combinatietherapieën zijn ze optimistischer geworden, en beschouwen ze aids niet meer zo snel als een doodvonnis. Een deel van de homomannen is daardoor kennelijk niet meer zo bang om hiv op te lopen, en ziet veilige seks minder als een noodzaak. Op websites zie je dan ook steeds vaker advertenties van mannen die op zoek zijn naar 'echte mannenseks. Geen condooms. Geen glijmiddel op waterbasis. Maar stijve lullen, aarzen, vingers, vuisten, speeltjes, Crisco en zoveel mogelijk sperma'.

Er wordt wel eens gezegd dat barebackers elkaar opzettelijk met het virus volspuiten. Een enkeling kickt daar inderdaad op en doet er alles aan om zoveel mogelijk sperma in zijn kont te krijgen van iemand die hiv-positief is. Maar zo iemand is een uitzondering. Eerder is het zo dat mensen het lastig vinden om alle regels voor veilige seks op te volgen of daar gewoon geen zin meer in hebben. Als reactie kiezen ze dan voor het tegenovergestelde en vrijen ze zonder bescherming.

Met alle risico's van dien. Want ondanks de succesverhalen van seropositieven die als het ware uit de dood zijn opgestaan, blijft onbeschermd neuken heel riskant. Barebackers beseffen dat best. Maar dat houdt ze niet tegen, omdat ze verwachten dat ze zich wel zullen redden. 'Liever ooit hiv dan altijd condooms', vinden ze. Ze denken dan nog niet eens aan al die andere seksueel overdraagbare aandoeningen waar je als barebacker mee opgezadeld zult worden.

Als je toch onbeschermd seks wilt hebben, moet je je wel bewust zijn van wat je doet. Om je een goed idee te geven van de risico's van barebacking en hoe je daar mee om kunt gaan, maken we een onderscheid tussen verschillende categorieën homojongens:

- *Je bent seropositief en je hebt onbeschermd seks met een jongen die seronegatief is of die zich nog nooit heeft laten testen.*

De vraag is dan of hij weet wat voor risico hij met jou loopt. Heb je hem verteld dat je seropositief bent, of dacht je: als ik dat vertel, gaat het feest niet door. Die laatste reactie is op zich begrijpelijk. Want waarom zou jij je als enige verantwoordelijk voelen? Toch valt er veel voor te zeggen dat jullie allebei je kaarten op tafel leggen en van tevoren vertellen wat je serostatus is. Want als het mis gaat en de ander raakt geïnfecteerd, zit je wel met de schuldgevoelens. Hoe geil de seks ook was, het wordt dan wel erg moeilijk om samen verder te gaan. Bovendien is het niet uitgesloten dat je wordt aangehouden door de politie. Er zijn al seropositieve mannen veroordeeld wegens poging tot mishandeling, omdat ze onbeschermd seks hadden gehad zonder hun partners te vertellen dat ze seropositief waren.

- *Je hebt je nog nooit laten testen en je neukt zonder condoom met een jongen van wie je niet weet wat zijn serostatus is.*

Ga er van uit dat jullie risico lopen. Je weet niet hoe je er zelf voor staat, en ook niet of er met hem wat aan de hand is. Kennelijk kiezen jullie ervoor om samen het lot te tarten. Misschien vind je dat heel spannend, of je doet het gewoon omdat je het zonder condoom veel lekkerder vindt. Dat kan lang goed gaan, maar het hoeft maar een keer mis te gaan. Voor jou of voor hem. Misschien vind je het je goede recht om niet te willen weten of je seropositief bent. Maar je moet wel bedenken dat dat je niet beschermt tegen een infectie, hoe graag je dat

ook zou willen. De enige manier om zekerheid te krijgen over je serostatus is nog altijd een hiv-test. Het is niet anders.

- *Je bent seronegatief en je hebt onbeschermd seks met een jongen die dat ook is.*

In dat geval kunnen jullie tamelijk onbezorgd je gang gaan. Zolang je er maar voor zorgt dat je geen risico loopt, is er niets aan de hand. Je moet echter wel bedenken dat een hiv-test een momentopname is en geen zekerheid geeft over de laatste drie maanden voor de test. Steeds vaker gebeurt het dat jongens bij een seksdate aangeven dat ze zelf seronegatief zijn en het alleen met een ander willen doen die dat ook is. In jargon heet dat ‘serosorteren’. Als jullie een vaste relatie hebben, kan onbeschermd seks een optie zijn. Kijk voor meer info in hoofdstuk 3 onder **Vaste relatie en veilige seks**.

• *Je bent seropositief en je hebt onbeschermd seks met een jongen die dat ook is.*

Ook voor jullie lijkt er weinig aan de hand. Je hoeft immers niet meer bang te zijn dat je met hiv geïnfecteerd raakt. Maar er zitten wat addertjes onder het gras. Zo bestaan er resistente virussen: virussen die niet gevoelig zijn voor medicijnen. Als je daar door onbeschermd seks mee in aanraking komt, loop je kans dat de behandeling van de hiv-infectie niet meer aanslaat. Het kan zijn dat je dan ook geen baat meer hebt bij nieuwe hiv-remmers. Verder bestaat de mogelijkheid dat je een andere hiv-variant binnenkrijgt. Dat wordt een herinfectie genoemd. Het is nog onduidelijk in hoeverre een herinfectie werkelijk een risico is. Je lichaam heeft immers al antistoffen tegen hiv aangemaakt, zodat je afweer op gang is gebracht, maar of dat genoeg is is nog niet bekend. Meer info voor seropositieven is te vinden in de brochure *Positief over seks* en op www.hivnet.org.

Barebacking is zeer riskante seks. Hoe vaker je onbeschermd seks hebt en met hoe meer jongens, des te groter de kans is dat je hiv oploopt of overdraagt. Als je er toch voor kiest om het te doen, zoek dan partners die ook bewust op onbeschermd seks uit zijn. Iemand er tegen zijn zin toe verleiden of onder druk zetten om het zonder condoom te doen, kan echt niet. Voor meer info, onder andere over maatregelen die je kunt nemen om de risico's enigszins te verminderen, zie www.gayhealth.nl/bbs.

[citaten]

“Seks met gevoel, daar houd ik van”

“Seks is voor mij een soort spelletje. Ik ben er vrij gemakkelijk in. Als ik zin heb, bel ik een vriend of ga ik naar de sauna. Ik leg ook snel contact. Ik heb er een antenne voor om te peilen of ik iemand leuk vind. Dan hoeft het ook niet lang te duren voordat ik sta te zoenen. Ik moet wel altijd iets voelen voor de jongen met

wie ik naar bed ga. Seks heeft met liefde te maken. Maar waarom zou je dat niet kunnen voelen bij iemand die je nog maar net kent?”

“Seks met gevoel, veel strelen en zoenen, daar houd ik van. Neuken is plat, dat valt voor mij in de categorie ‘hakken en stampen’. Het is niet intiem, het doet me niks. Ik heb alles wel een keer geprobeerd. Ik ben naar heftige feesten geweest, waar in iedere hoek seks werd bedreven. Ik heb poppers gebruikt. Het is af en toe best leuk om eens helemaal uit je dak te gaan. Maar lieve, intieme seks blijft voor mij het opperste genot.”

Colin Manschot (21)

Bron: Lust for life (1997)

“Ik ben wakker geschud door die druiper”

“Nadat mijn relatie afgelopen was, stond voor mij vast dat ik voorlopig niet meer aan een verhouding wilde beginnen. Ik heb toen redelijk wat vluchtige contacten in de darkroom gehad. En in die tijd moet ik wat opgelopen hebben. Eerst dacht ik nog dat er wat gruis in mijn pisbuis zat, maar de pijn bleef aanhouden als ik moest plassen. Toen ik een paar dagen later zag dat er een gele afscheiding naar buiten kwam, heb ik gelijk een afspraak met m’n arts gemaakt. Ik had geen idee wat het was, maar voor hem waren de symptomen duidelijk: gonorroe. Opeens was de behoefte aan seks weg. Het lijkt wel of ik wakker ben geschud door die druiper. Het afgelopen half jaar heb ik, denk ik, drie keer seks gehad en ik ga daar ook veel voorzichtiger mee om dan voorheen. Condooms had ik altijd al op zak, maar ik neuk nu ook niet meer zo snel. Zeker niet de eerste keer. Dat deed ik voorheen wel. Ik laat me nog wel pijpen, maar zelf pijp ik niet meer. Bovendien, als ik met iemand naar bed ga, vraag ik ook altijd: heb je niets onder de leden? Dat wil ik dan echt honderd procent zeker weten.”

Joris van de Ende (32)

Bron: Lust for life (1998)

“Voor neuken mag hij me midden in de nacht wakker maken”

“De eerste de beste keer dat mijn vriendje en ik seks hadden, hebben we meteen geneukt. Maar achteraf gezien stelde het die keer niet veel voor. We hadden allebei wel wat ervaring, maar dat hield niet over. We hebben echt aan elkaar moeten wennen. We begonnen elkaar aanwijzingen te geven: doe het eens zus, wacht nog maar even, of dat je elkaar juist aanspoort. Zo zijn we daar in gegroeid. En nu loopt het min of meer vanzelf, omdat je ervaring krijgt in die handelingen.”

“Nu vind ik dat seks met hem pas compleet is als er geneukt wordt. We neuken best vaak. En als hij een keer niet zo’n zin heeft, wil ik wel eens doordrammen, dat geef ik eerlijk toe. Ik ben zo gek op neuken dat hij me er midden in de nacht voor wakker mag maken.”

“Of ik nu geneukt word of zelf neuk, ik blijf me gewoon een man voelen. Ik heb absoluut niet het gevoel dat als ik door een man geneukt word, ik geen man meer zou zijn. Dat ik dan bij wijze van spreken een vrouw ben die d'r benen spreidt. Nee, zo voel ik dat niet.”

Jeroen Schaaf (27)

Bron: interview

[einde citaten]

[k1]6 Waar gebeurt het? Chatten, parken en sauna's

Er is geen plaats waar de liefde zo vaak en zo intensief bedreven wordt als de slaapkamer. Vlak voor het slapen gaan, nog snel even voor de nieuwe dag met al z'n verplichtingen begint, zomaar midden op een vrije dag of tijdens een regenachtige vakantie, een heel weekend aan een stuk door als je elkaar pas net kent of om te vieren dat je alweer een jaar met elkaar samenwoont.

Ook de rest van het huis biedt mogelijkheden om je op elkaar uit te leven. Wat denk je van een opwindende vrijpartij op de bank of op het hoogpolige vloerkleed? Of een vochtig nummertje in bad of onder de douche? De keukentafel kan prima dienst doen als ruggensteun. En heb je een tuin of een zonneterras, dan kun je ook eens in de buitenlucht experimenteren. Denk wel even aan de burens en neem de nodige voorzorgsmaatregelen – voor jullie eigen privacy en die van hen.

Ook buitenshuis zijn er allerlei plaatsen waar homo's elkaar ontmoeten voor seks. Er valt heel wat te *cruisen* in parken, op stranden, in recreatiegebieden en natuurlijk in het uitgaansleven. Ook via internet is van alles te beleven. Je moet de plekken waar het gebeurt alleen weten te vinden. In dit hoofdstuk lees je er alles over.

[k2]Chatten

Om contact te leggen met een leuke jongen hoef je al lang het huis niet meer uit. Internet is misschien wel de makkelijkste manier om mensen te ontmoeten. Een uurtje chatten met vrienden of onbekenden, zomaar voor de lol rondkijken op een sekssite, of meteen een date regelen voor nu of voor later. Om je chatmaatjes in het echt te kunnen ontmoeten, worden er in het hele land *in real life meetings* (irl's) georganiseerd in bars en discotheken.

Het grote voordeel van internet-dating is dat het laagdrempelig is. Je hoeft niet te laten weten wie je bent, en je kunt doen alsof je heel iemand anders bent dan in het echt. Je gebruikt daarom ook een nickname, een schuilnaam, die je gemakkelijk kunt veranderen als je dat wilt. Daardoor ben je er zeker van dat je anoniem blijft. Let er wel op dat je ook je locatieadres anoniem maakt.

Maar de anonimiteit is tegelijk het belangrijkste nadeel. Je weet daardoor zelf ook nooit zeker of die opwindende kanjer met wie je zo openhartig gechat en gemaïld hebt, wel eerlijk geweest is over zichzelf. Zelfs meegestuurde foto's bieden geen garantie. Je zult de eerste niet zijn die blij gemaakt is met nepplaatjes.

Er zijn verschillende netwerken met chatboxen. Een daarvan is Internet Relay Chat (IRC). Je moet er wel een speciaal programma voor downloaden: voor pc's die onder Windows draaien bijvoorbeeld mIRC, Pirch en Virc; voor Macs Homer of Ircle. Ben je eenmaal ingelogd op een IRC-server, dan kun je kiezen uit een

heleboel chatkanalen speciaal voor homo's en bi's. Allemaal beginnen ze met een #, en je hebt er voor elk wat wils: van #gay.nl tot #gaymilitary.

Op hetzelfde moment kun je meerdere kanalen open hebben staan en meedoen aan de gesprekken. Met het commando /LIST krijg je een lijst voorgeschoteld met de kanalen die op de server beschikbaar zijn en het aantal gebruikers. Je bent niet verplicht om met de hele groep te communiceren. Met een simpel commando kun je een privé-gesprek arrangeren met een chatmaatje: typ daarvoor /MSG plus zijn nickname.

Een ander bekend systeem om te chatten is ICQ – wat staat voor *I seek you*, ik zoek jou. Ook hiervoor moet je speciale software downloaden. Als ICQ-gebruiker krijg je een persoonlijk nummer. Het voordeel van dit systeem is dat je heel gemakkelijk kunt zien of degene met wie je wilt chatten of een afspraakje wilt maken online is. Dat betekent jammer genoeg ook dat je onverwacht lastig gevallen kunt worden door mensen waar je helemaal geen zin in hebt. Zij zien namelijk ook dat jij online bent.

Voor de bezitters van een webcam is er nog CU See Me – een afkorting van *see you see me*. Met dat programma kun je je potentiële afspraakje eerst in levende lijve voor de camera bekijken. Zo voorkom je dat je voor de gek gehouden wordt.

Maar het kan nog simpeler. Aan elke homo-site is wel een chatbox verbonden. Aparte software heb je daar niet voor nodig. Je meldt je gewoon aan en je kunt beginnen. Een van de populairste homochatboxen is www.chatboy.nl. Als je met jongeren onder elkaar wil zijn, kun je ook terecht bij www.expreszo.nl.

Daarnaast zijn er nog allerlei sites waar je een advertentie kunt plaatsen. Met een beschrijving van jezelf, je maten en je voorkeuren, maar ook met de dingen waar je absoluut geen zin in hebt. En uiteraard de mogelijkheid om foto's van jezelf te plaatsen. Om teleurstellingen of problemen te voorkomen nog een paar tips:

- Gebruik voor je cybersekscontacten niet je vaste email-adres, maar vraag er een aan bij gratis providers als Hotmail of Yahoo. Dan ben je moeilijker te traceren.
- Geef pas je adres of telefoonnummer als je het echt vertrouwt en die ander ook het zijne geeft.
- Kijk niet vreemd op als je date niet komt opdagen, of als je een verkeerd adres hebt opgekregen. Probeer het met een ander gewoon opnieuw.

Meer info over ICQ vind je op www.icqsupport.nl.

[k2]Uitgaan

Het uitgaansleven kan de plek zijn waar je op zoek gaat naar een vriendje voor het leven. Maar een maatje voor een nacht pik je ook op in een homocafé of disco. Vooral in de grote steden is er veel keus in verschillende kroegen en bars. Ook richten veel uitgaansgelegenheden zich daar op een specifieke scene. Zo zijn er bars voor leerjongens, voor trendy uitgaanders en voor kroeglopers.

Kleinere plaatsen hebben vaak niet meer dan een homogelegenheid. Daar komt een veel gemengder publiek.

Ook qua sfeer zijn er duidelijke verschillen. Amsterdam staat er om bekend dat het uitgaansleven er tamelijk hard is: je moet er stevig voor in je schoenen staan en precies weten wat de nieuwste trends zijn. In de rest van Nederland gaat het er iets gemoedelijker aan toe. Het is er niet zo jachtig als in de hoofdstad, en de bezoekers hebben wat meer oog voor elkaar. Wil je weten of er bij jou in de buurt een homocafé of disco is, kijk dan op www.homohoreca.nl.

[k2]De baan

Buiten in de open lucht valt ook heel wat te cruisen. Plekken waar homo's elkaar ontmoeten voor snelle seks noemen we ook wel 'de baan'. Dat kunnen parken zijn of plantsoenen, pisbakken en parkeerplaatsen langs snelwegen, recreatiegebieden en stranden.

[k3]Parken

Bijna elke stad heeft wel een park of plantsoen waar jongens contact en seksueel vertier met elkaar zoeken. Voorbeelden daarvan zijn het Kralingse Bos en het Museumpark in Rotterdam, het Goffertpark en het Kelfkensbos in Nijmegen en het Anne Frankplantsoen in Eindhoven. De meeste groene cruiseplekken heeft Den Haag. Al deze parken zijn populair omdat ze geschikt zijn als ontmoetingsplaats. Ze moeten namelijk goed bereikbaar zijn en de nodige vluchtwegen hebben, maar er moet ook genoeg ondoorzichtige, hoge beplanting zijn om je als baanbezoeker met je verovering tussen te kunnen terugtrekken. Het geheim van de cruiser is dat je op het eerste gezicht overkomt als een doodnormale parkbezoeker. Zolang je op de paden loopt, ziet geen passant iets aan je af en hoeft niemand in de gaten te hebben dat je contact zoekt. Maar zodra je tussen de struiken komt, verandert je houding. Je zet je oren open, je ogen krijgen een speciale glans en je vertraagt je pas: kortom, je gaat op jacht. Op dat moment begint het spel van aankijken, terugkijken, langslopen en omkijken. De beste cruisetijden zijn de avond en de nacht. Zeker op een warme avond wagen veel mannen graag een kansje.

[kadertekst]

[kaderkop]De geschiedenis van het cruisen

Het Engels klinkende woord *cruisen* heeft in feite een Nederlandse oorsprong. Het schijnt af te stammen van 'kruisen' of 'kruyssen'. Oorspronkelijk werden daarmee de verleidingstactieken van prostituees om klanten te werven bedoeld. Later werd het de term om het versiergedrag van mannen op een ontmoetingsplaats –in oud-Nederlands een 'kruysplaats' – mee te omschrijven. Van oudsher waren deze ontmoetingsplaatsen buitenshuis en illegaal. In Amsterdam waren er eind zeventiende eeuw kruysplaatsen in de gaanderijen van de beurs en van het stadhuis op de Dam. Ook zochten mannen elkaars

gezelschap op in het groen buiten de Muiderpoort en de Haarlemmerpoort, en in de ‘gemakken’ en ‘secreten’, oftewel de openbare toiletten aan de grachten of onder de bruggen. In totaal waren er in die tijd wel elf van deze openbare ontmoetingsplaatsen.

[einde kadertekst]

[kadertekst]

[kaderkop]Seks op de baan

Bezoek aan een baan wordt meestal oogluikend toegestaan, **al is het officieel verboden om seks te hebben in het openbaar**. Toch zijn met name de buurtbewoners meestal niet erg gesteld op contactzoekende homo's. Wanneer je een baan bezoekt is het daarom wel zo netjes om je aan de – ongeschreven – regels te houden:

- Seks of aanstootgevend gedrag op onbeschutte plaatsen en voor iedereen zichtbaar is misschien best spannend, maar nodeloos kwetsend voor andere gebruikers van het gebied.
- Respecteer de keus van de andere bezoekers. Als de ander geen reactie geeft op jouw eerste stap (je kijkt hem aan, loopt hem voorbij en kijkt nog eens om), dan is hij niet in jou geïnteresseerd. Pech gehad, maar geen nood. Meestal lopen er nog genoeg andere gewillige jongens rond.
- Wees aardig wanneer een andere bezoeker je benadert en je niets in hem ziet. Door simpel te zeggen: ‘sorry, ik ben op zoek naar een ander type’ maak je hem duidelijk dat je niets met hem wilt en kwets je hem niet.
- Het is niet de bedoeling dat je op de baan hele gesprekken gaat voeren. Er wordt tijdens het cruisen zelden veel gesproken.
- Neem geen kostbare bezittingen mee, of laat ze achter in je auto en sluit deze goed af.

[einde kadertekst]

[k3]De bak

Sommige urinoirs zijn ook plekken waar je met mannen contact kunt leggen voor een snelle trekbeurt. Met name in het buitenland zijn het soms de enige ontmoetingsplekken. Vooral bij pisbakken op trein- en busstations kun je andere homo's treffen. Terwijl hoerenlopers de stelregel hebben dat geld niet stinkt, vindt de ervaren bakkenloper dat ‘stank niet geldt’.

Voor pisbakkenseks gelden vrij strikte gedragsregels. Je gaat in het urinoir naast iemand staan. Allebei hebben jullie een halve of hele stijve. Als er niemand in de buurt is, grijp je je kans en trekt hem af – of hij jou natuurlijk. Vaak hangen er nog wat andere jongens en mannen rond, die duidelijk ook ergens op uit zijn. Je kunt ervan uit gaan dat dat ook homo's zijn. Soms ontstaat er zo rond een bak een hele bende van met elkaar seksende jongens.

[kadertekst]

[kaderkop]Waar komt ‘de baan’ vandaan?

Het woord ‘baan’ hebben we te danken aan de Amsterdamse pisbakkengangers. De hoofdstad was vroeger beroemd om zijn ruime keus aan urinoirs. In de hele binnenstad waren dubbele krullen (tweepersoons pisbakken) en andere openbare toiletten te vinden. Seks in het openbaar was ten strengste verboden, en om de politie te ontlopen was het **slim** [zaak] om zoveel mogelijk in beweging te blijven. Het beste ging dat door van de ene krul naar de andere te cruisen. Zo ontstond er een route, de baan, die ruwweg liep van het Centraal Station in het noorden naar het Vondelpark in het zuiden, langs het Muntplein, het Rembrandtsplein, de Spiegelstraat, het Weteringcircuit en het Rijksmuseum. [einde kadertekst]

[k3]De parkeerplaats

Buiten de stad treffen homo’s elkaar op bepaalde parkeerplaatsen langs snelwegen in landelijke gebieden, waar ze met de auto of op de motor naartoe gaan. Er zijn tientallen parkeerterreinen in het hele land die erom bekend staan dat jongens er contact zoeken en leggen, vooral ’s avonds en ’s nachts. Het gaat er ongeveer hetzelfde aan toe als in de parken in de stad. Het enige verschil is dat je op parkeerplaatsen ook kunt auto-cruisen. Je legt dan contact vanuit je auto, met de bedoeling om de seks ook in diezelfde auto te bedrijven.

[k3]Het recreatiegebied

Recreatiegebieden zijn meestal multifunctioneel. Voor ouders met kinderen is er een speelweide en een kinderbadje, jongeren kunnen zich uitleven op sportvelden, en zo hebben homorecreanten op veel plaatsen ook een eigen plek veroverd dan wel toegewezen gekregen, meestal op een deel van het gebied dat bestemd is voor naaktrecreatie.

In het naaktgebied zijn kleine grasveldjes die van elkaar worden gescheiden door hoge beplanting, en het gras is er met opzet wat hoger. Vaak staan er ook openbare toiletgebouwen die net als de urinoirs in de stad gebruikt worden als ontmoetings- en afwerkplaatsen. Het recreatiegebied is als ontmoetingsplaats niet alleen ’s avonds en ’s nachts interessant. Overdag valt er ook van alles te beleven voor homorecreanten.

Op de stranden moet je ook op zoek naar het naaktgedeelte. Homo’s zitten meestal op het naaktstrand en bij de paviljoens daarlangs. Behalve op de meest afgelegen plekken, zul je gewoonlijk niemand seks zien hebben op het strand. Daarvoor zoek je een rustig plekje op in de duinen.

Ieder jaar staat er een overzicht van alle banen in Nederland en Vlaanderen in het naaktblad *Freshmen*. [En] *De Gay Krant* publiceert jaarlijks een naaktstrandenoverzicht. Ook staat er een overzicht van banen en stranden op www.gaykrant.nl.

[kadertekst]

[kaderkop]Potenrammers

Banen worden soms geterroriseerd door jongens die er op uit zijn homo's te mishandelen en te beroven: potenrammers. Dit soort criminelen is ook wel eens op andere plaatsen actief, bijvoorbeeld in of rondom uitgaansgebieden.

Wat te doen als je lastig gevallen wordt door potenrammers:

- Ga niet het gevecht met hen aan. Loop zo hard mogelijk weg.
- Maak zo veel mogelijk lawaai, zodat anderen gewaarschuwd worden en je te hulp kunnen komen. Een tip is om op dure auto's te slaan, waardoor het alarm afgaat.
- Ga niet in op agressieve uitlatingen en maak ze zelf ook niet. Beter is het om de potenrammers met vreemde, ontregelende vragen en opmerkingen in **de war** [verwarring] te brengen.
- Zorg dat je op de hoogte bent van de vluchtwegen, zodat je snel weg kunt komen.
- Doe altijd aangifte. De politie is er ook voor jou.
- Als je ziet of merkt dat anderen lastig gevallen worden, bel dan 112.
- De ervaring leert dat een plaats waar auto's staan, relatief veilig is. Want dan zijn er andere mensen.

[einde kadertekst]

[k2]De darkroom

In veel homobars of -clubs vind je een darkroom: een donkere tot zeer donkere ruimte achterin, in de kelder of op de zolder, waar je snel en zonder verdere verplichtingen aan je gerief kunt komen. Hoe zo'n ruimte eruit ziet varieert nogal. Soms is het een simpele, rechthoekige kamer, maar er bestaan ook fantasierijke doolhoven met de meest uitgekende – maar nog altijd schaarse – lichtbronnen. Homosauna's hebben meestal ook een of meer darkrooms.

Als je voor het eerst een darkroom bezoekt, kun je het beste eerst je ogen aan het donker laten wennen. Na verloop van tijd ga je echt wel wat zien, al zijn het maar de omtrekken van al die andere cruisende jongens. Je kunt gerust even afwachten wat er komen gaat, al ben je dan wel afhankelijk van het initiatief van een ander. Als dat je beter ligt, kun je ook meteen toeslaan bij de eerste de beste jongen van wie je denkt dat hij er lekker uitziet. Een slimme tactiek is ook om buiten de darkroom de wacht te houden tot je een leuk type naar binnen ziet gaan.

Wees wel voorzichtig, want niet iedereen gaat met dezelfde bedoelingen de donkerte in. Dieven en zakkenrollers maken nogal eens misbruik van de duisternis. Stop je [(plastic)] geld goed weg, geef het bij een vriend in bewaring of laat het gewoon thuis. Dan hoef je je ook niet te laten afleiden door de angst dat het straks verdwenen is.

[kadertekst]

[kaderkop]Hygiëne survival kit

Met de hygiëne is het in veel uitgaansgelegenheden droevig gesteld. Of je nu naar een darkroom in een bar gaat, naar een party of naar de pornobioscoop, zelden is het er schoon en zijn de toiletten in orde. Een paar tips:

- Je zult als je uitgaat maar moeten poepen. Meestal is er in geen velden of wegen toiletpapier te bekennen. Neem daarom voor de zekerheid een pakje tissues mee. Ook handig om je na een eventuele seksuele ontmoeting schoon te poetsen.
 - Het gebeurt wel eens dat je even je handen wilt wassen – bijvoorbeeld nadat je met een lekkere jongen in de weer bent geweest. Een kraantje met water is gewoonlijk nog wel aanwezig. Maar naar zeep kun je meestal fluiten, laat staan dat er iets is om je handen mee af te drogen. Daar zul je dus ook zelf aan moeten denken.
 - Hou je in darkrooms verre van de vloer – en soms ook van de wanden. Die zijn zo smerig dat je alleen met latex handschoenen aan veilig iets op kunt rapen of aanraken.
 - Condooms en glijmiddelen zijn in het uitgaansleven lang niet altijd makkelijk te krijgen. Neem dus altijd een eigen voorraadje mee. Je weet maar nooit wie of wat je tegenkomt.
- [einde kadertekst]

[k2]De sauna

Naast gewone sauna's heb je speciale nichtensauna's. Naar een gewone sauna ga je voor je gezondheid, voor rust en ontspanning. Op zich kun je je ook ontspannen in een herensauna, want de voorzieningen zijn ongeveer hetzelfde. Maar de belangrijkste reden om naar een homos sauna te gaan is toch dat je uit bent op seks.

Bij de inrichting is daar ook rekening mee gehouden. Er zijn altijd wel wat rustcabines – soms hele verdiepingen – waar je je met je verovering kunt terugtrekken. Maar ook in het Turkse bad (warm en vochtig), de Finse sauna (heet en droog), het bubbelbad en de douches kun je seksuele ontmoetingen hebben. Daarnaast beschikken sauna's vaak over videokamers met doorlopende pornovertoningen en een of meerdere darkrooms.

In de sauna ontmoet je elkaar in de eerste plaats om de seks, maar tegelijk is het ook een soort huiskamer of clubhok, een beschutte omgeving waar je samen met anderen jezelf kunt zijn zonder dat je je hoeft te schamen. En soms is het er nog gezellig ook. De helft van alle homo's bezoekt wel eens een sauna; wel zijn het vaker mannen van boven de dertig dan jongeren. Biseksuelen komen er minder.

Condooms en glijmiddelen zijn in alle herensauna's te krijgen. Op de ene plaats krijg je een condoom gratis als je binnenkomt, bij een andere haal je ze tegen betaling uit de automaat, en in een enkele sauna kun je er net zoveel gratis gebruiken als je wilt. Wil je weten of er bij jou in de buurt een homos sauna is,

kijk dan op www.homohoreca.nl. Bovendien publiceert *De Gaykrant* (www.gaykrant.nl) elk jaar een sauna-overzicht.

[kadertekst]

[kaderkop]De eerste homosauna's

Rond 1900 kwamen in New York de eerste homosauna's op. Sommige hadden rond de tijd van de Eerste Wereldoorlog (1914-1918) al een grote naam. Nederland was er niet zo vroeg bij. Wel bevond er zich in de jaren veertig onder het zwembad aan de Amsterdamse Heiligeweg een soort massagesalon die destijds onder homoseksuelen als ontmoetingsplaats bekend stond. Den Haag kende in de jaren vijftig al een of meer sauna's, en Amsterdam volgde in 1964, met de Thermos in de Egelantiersstraat.

In de eerste helft van de jaren tachtig leek de sauna, onder invloed van de alarmerende berichten over aids, veel van haar aantrekkingskracht te verliezen en nam het bezoek sterk af. Nu zijn homosauna's weer erg in trek.

[einde kadertekst]

[k2]Party's

Voor veel jongeren zijn dance-feesten het beste jachtterrein om seksueel aan hun trekken te komen. De kinky Wasteland-party's in Amsterdam bestaan het langst, sinds begin jaren negentig. Sindsdien zijn er steeds meer seksfeesten gekomen. Elke week zijn er op verschillende plaatsen diverse grote en kleinere party's, variërend van de grootschalige black en white party's tot de wat intiemere COC-feesten voor leerjongens. Een aparte categorie vormen de SM-avonden, die onder meer door het Vagevuur in Eindhoven georganiseerd worden. Deze party's zijn vooral bedoeld voor de echte kinky types, die houden van scat en watersport. Een derde groep zijn de safe sex party's. Oorspronkelijk golden op deze feesten strenge regels, en was masturberen zo'n beetje het enige dat was toegestaan. Nu zijn de regels veel soepeler en mag alles, als het maar beschermd gebeurt. Condooms zijn juist niet gewenst bij de nieuwste tak in partyland: de bareback-party's. Deze seksfeesten worden meestal in de semi-privé sfeer georganiseerd, en je moet je er daarom per e-mail voor aanmelden.

[k2]Telefoonseks

In de tijd dat nog bijna niemand internet had, waren telefonische chatboxen heel populair. Maar nog steeds bestaan er 0906-nummers waarop je voor veel geld kunt bellen met andere op seks beluste jongens. De enige chatbox waar je een normaal gesprekstarief voor betaalt, is The Number van *De Gaykrant*. Als je The Number draait, 020-4274700, kun je kiezen uit verschillende opties. Je kunt zomaar wat kletsen met degenen die online zijn, je zondert je met één jongen af en maakt met hem een afspraakje, je spreekt een advertentie in of je luistert die van anderen af. Volgens de krant gaat negenennegentig procent van de gesprekken bij The Number over seks.

[k2]De pornobioscoop

Door heel Nederland vind je zaaltjes waar pornofilms draaien. Soms zijn het niet meer dan omgebouwde rommelhokken achter een seksshop. Maar je hebt er ook bij die veel weg hebben van een gewone bioscoop. De filmzaal is de plek waar de seksuele contacten plaatsvinden, maar vaak zijn er ook andere ruimtes waar dat gebeurt – al is het maar in een donkere gang of op het toilet.

Vaak zijn pornobioscopen niet exclusief gericht op homo's, maar hebben ze zowel een zaal waar heteroporno vertoond wordt als een homozaal. Dat betekent niet dat die twee circuits strikt gescheiden zijn. Met name de homo- en biseksuele bezoekers trekken zich weinig aan van dit onderscheid. Toch moet je oppassen met wat je doet. Heteromannen zijn er meestal niet van gediend om door een andere kerel betast te worden. En zeker niet in het kruis.

Sommige bioscopen verdienen die naam eigenlijk niet, omdat er helemaal geen filmzaal is. Je kijkt dan in kleine cabines naar een video. Vaak zijn in die cabines – maar soms ook in de filmzaal – *glory holes* aangebracht. Dat zijn gaten waar je doorheen kunt kijken, maar die vooral bedoeld zijn als seksueel doorgeefluik. De een steekt zijn lul er doorheen – of toont zijn kont – en aan de andere kant gaat de buurman zijn gang.

De **gebruikelijkste** [meest gebruikelijke] manier om in een pornobioscoop contact te leggen is om naast iemand te gaan zitten die bij jou in de smaak valt, en na verloop van tijd je hand op zijn been te leggen. Als hij je hand laat liggen, vindt hij het blijkbaar goed dat je verder gaat. Is hij er niet van gediend, dan laat hij dat merken door niet terug te kijken, nee te schudden of rustig je hand van zijn been te halen. Hij kan ook opstaan en een andere plaats of zaal opzoeken. Als het niet te donker is, kun je ook proberen iemand te benaderen met oogcontact. In bioscopen met cabines is de regel dat wie contact wil leggen, de deur van zijn cabine open laat staan. Net als op andere ontmoetingsplaatsen – de sauna, de darkroom en in mindere mate de baan – geldt in de seksbioscoop dat er niet of nauwelijks wordt gepraat. Condooms zijn in veel seksbioscopen bij de ingang of in de winkelruimte verkrijgbaar.

[k2]De club

Een club is een bordeel waar mannen zich tegen betaling van een fors tarief vermaken met professionele sekswerkers. De uitbater van de club is degene die de zaken regelt. Hij zorgt ervoor dat er hoerenjongens zijn en dat er klanten komen. En omdat de klanten van afwisseling houden, verkassen de hoerenjongens gemiddeld elk half jaar naar een andere plek. De clubeigenaar staat in voor de veiligheid van de jongens en de klanten, en stelt de 'relaxkamers' ter beschikking.

Vroeger was prostitutie verboden, maar sinds 2000 is het bordeelverbod opgeheven. Clubs en escortbedrijven zijn daardoor legaal geworden, mits ze zich aan de regels houden. Ze mogen geen jongeren onder de 18 jaar te werk

stellen, het is verboden om jongens van buiten de Europese Unie te laten hoereren, ze mogen geen enkele dwang op ze uitoefenen en ze moeten garanderen dat er veilig gesekst wordt.

Buiten de clubs zijn er de zogenaamde thuiswerkers die in hun eigen huis bordeeltje spelen. In homoblaadjes en op websites zie je advertenties staan van jongens die zich als seksspeeltje aanbieden. Alleen voor een massage, of met alles erop en eraan. Een 06-nummer is het enige wat je nodig hebt om aan de slag te gaan.

[de volgende twee kaders hangen er een beetje los bij nu de tekst over het buitenland weg is. erg?]

[kadertekst]

[kaderkop]Sekstoerisme

Op vakantie op zoek gaan naar seks kan je leuke ervaringen opleveren. Via het bed maak je vaak eerder en diepgaander kennis met het leven in een ander land dan door standaard alle toeristische bezienswaardigheden af te lopen. Dat betekent niet dat het ook okee is om je dan maar uit te leven op minderjarigen, omdat dat in sommige landen nou eenmaal makkelijk en goedkoop te regelen is. Het is bovendien zowel in Nederland als in het buitenland gewoon verboden. [Volgens de wet is in Nederland seks tussen een volwassene en een jongere onder de zestien jaar uit den boze. En voor de seksindustrie ligt de leeftijdsgrens zelfs op 18 jaar.]

Voorheen waren politie en justitie in veel landen tamelijk laks in het vervolgen van seksuele wetsovertreders. De laatste jaren is daar verandering in gekomen. Momenteel is het zo dat Nederlandse mannen die zich bijvoorbeeld in Thailand aan een minderjarige vergrijpen, niet alleen daar maar ook hier vervolgd en gestraft kunnen worden. Een reden temeer om je seksueel verre te houden van kinderen en jeugdigen. Waar ook ter wereld.

[einde kadertekst]

[Over de grens

Amsterdam mag dan wel binnen de grachtengordel de ‘gay capital of Europe’ heten, het is beslist niet de enige stad die aanspraak maakt op die titel. Alleen al binnen West-Europa zijn er talloze plaatsen die daarvoor in aanmerking komen. En waar het loont de bekende toeristische bezienswaardigheden te combineren met een verkenning van de gayscene. Dichtbij huis valt er heel wat te beleven in de Scheldestad Antwerpen, met vlakbij het station de bars en clubs van de Vanschoonhovenstraat, en de Van Aerdstraat voor de leer- en smiliefhebbers. Verder naar het zuiden is Parijs beslist een bezoek waard. Net als Berlijn heeft de Franse hoofdstad een burgermeester die zó is, en zoals het een waarlijke gaycapital betaamt telt de stad meerdere – gratis – periodieken waarin alles te lezen staat wat er te doen is. Sinds het begin van de jaren '80 concentreert het Parijse homoleven zich steeds meer in de *Marais*.

Vóór de Tweede Wereldoorlog was het nichtenleven in Berlijn toonaangevend in de wereld. Langzaam maar zeker doet de Duitse hoofdstad zich weer gelden en haalt ze de verloren tijd

in. Van oudsher bevindt de ‘*schwule Bermudadreieck*’ zich in Schöneberg, rond de Motzstrasse. Verder naar het oosten heeft de homoscene zich – al onder het DDR-regime - een nadrukkelijke plaats verworven in de wijk Prenzlauer Berg. En als je van alternatief houdt, zul je je prima thuis voelen in Kreuzberg. Oh ja: het Berlijnse nachtleven kent geen sluitingstijden. Londen heeft de naam dat alles daar gebeurt. Of dat ook voor het homoleven opgaat, is nog maar de vraag. Maar lekkere mannen vind je vast en zeker in de pubs en clubs van Soho en West End.

Wie Budapest zegt, zegt badhuizen. Dankzij de Turken (15^{de} en 16^{de} eeuw) – en het water van de Donau - is de Hongaarse hoofdstad een uitgebreide badcultuur rijk. De homo’s aldaar weten listig in te spelen op het sekse-gescheiden karakter van de meeste badhuizen, die nog altijd door de overheid gerund worden. Het mooiste badhuis is zonder twijfel het Gellért Gyógyfürdő – Hongaars voor badhuis - dat dagelijks geopend is. Meer kans op een leuk contact en idem seks maak je evenwel in het Király, op de voor mannen bestemde dagen: maandag, woensdag en (vooral) vrijdag tot 21.00 uur. En het Rác, op dinsdag, donderdag en (vooral) zaterdag tot 18.00 uur.

Zuid-Europa is een verhaal apart. De katholieke kerk wist heel lang de ontwikkeling van een gayscene effectief te blokkeren, zeker in Italië. Pas tamelijk recent is daar verandering in gekomen. Rome heeft een flinke duw in de rug gehad door de viering van de Gay World Pride in 2000. Nu kent de stad zelfs een paar echte homostraten, de Via Verri en de Via Labicani. De Circolo Mario Mieli – vernoemd naar de bekende flikkeractivist uit Milaan – geeft het – gratis – maandblad *AUT* uit, met alles over het homoleven in de oude keizerstad. Milaan was Rome al voorgegaan als *cittá gay*. Niet voor niets is het de meest ‘noord-europese’ stad van het land. Voor party’s en seks moet je dan ook in de hoofdstad van Lombardijen zijn. In Spanje was dictator Franco ook zeer tegen homoseksualiteit gekant, maar sinds zijn verscheiden lusten de Spanjaarden er zagezegd wel pap van. De homoscene van Madrid is sterk geconcentreerd in de wijk Chueca, vlak boven de Gran Via. Een tip voor de ideale dagindeling: ’s ochtends of vroeg in de middag bezoek je een van de drie grote musea die Madrid rijk is – het Prado, het Reina Sofia of het Thyssen-Bornemisza – of je neemt een duik in het – gemeentelijke - zwembad van de Casa de Campo, waar op een mooie zomerdag zeker de helft van de bezoekers de mannenliefde is toegedaan. Tegen het eind van de middag verplaatst je je dan naar een van de sauna’s, in en rond Chueca. Om een uur of tien ga je een hapje eten, zodat je tegen middernacht klaar bent voor het nachtleven dat tot in de vroege ochtend doorgaat. Barcelona heeft het grote voordeel dat het aan de zee ligt en een eigen stadstrand heeft, in Barcelonetta. Voorheen speelde het uitgaansleven zich vooral af rond de Ramblas in de Barri Gotic – het Café de l’Opera is een van de weinige overblijfselen uit die tijd. Tegenwoordig is het verplaatst naar de negentiende eeuwse wijken net buiten het oude centrum.

Niet alleen steden zijn bij homo’s in trek. Een drietal Europese eilanden weet ook al sinds lang een homoseksuele cliëntèle aan zich te binden. Gran Canaria, een van de Canarische eilanden, heeft Playa del Inglés; Ibiza, een van de Balearen, het Es Cavallet strand en voor de nacht de Calle de la Virgen; en Griekenland nog altijd Mykonos, met zijn Super Paradise strand.

Buiten Europa steken vooral San Francisco, met zijn Castro district, New York, denk aan de Christoffer Street, waar in 1969 de ‘*Stonewall riots*’ uitbraken die het startsein waren voor het ‘gouden’ decennium van de homobeweging, Los Angeles, waar homo’s het in West-Hollywood zo’n beetje voor het zeggen hebben, en Sydney, dat elk jaar flink uitpakt met de viering van Mardi Gras, Amsterdam naar de kroon als nichtenhoofdstad van onze planeet. Maar ook Thailand heet een paradijs te zijn voor liefhebbers van jongens, met name Bangkok, Pattaya en het eiland Phuket. Thailand heeft die faam mede te danken, zo weten deskundigen ons te vertellen, aan de seksvriendelijke instelling van zijn bevolking. Ironisch genoeg menen

- andere - deskundigen dat juist die houding er debet aan is dat de hiv-epidemie zo hard heeft toegeslagen in dit Zuidoost-Aziatische land.]

[kadertekst]

[kaderkop]Met hiv op reis

Ben je met hiv geïnfecteerd en wil je op reis, dan is het belangrijk dat je je goed voorbereidt en informatie zoekt over hoe het land van bestemming daarmee omgaat. Sommige landen kennen inreisbeperkingen voor hiv-geïnfecteerden, en er zijn ook landen waar je een niet-aids-verklaring nodig hebt als je er langer wilt blijven. Informatie hierover staat op www.hivnet.org (klik door naar hiv en aids – vrije tijd).

In het buitenland loop je soms een grotere kans om als hiv-geïnfecteerde ziek te worden. Omdat het voedsel anders is dan je gewend bent, of vanwege de slechtere hygiënische omstandigheden. Ook is het niveau van de gezondheidszorg in sommige landen lager dan in Nederland. Zeker als je naar een derdewereldland gaat, moet je daar rekening mee houden.

Als je medicijnen gebruikt, vraag dan een medisch paspoort aan bij je huisarts. Dat geeft een overzicht van je medicijnen. Daarmee kun je bij de douane aantonen dat je geen drugs, maar medicijnen voor eigen gebruik bij je hebt. Ook kan het handig zijn als je in het buitenland nieuwe medicijnen nodig hebt, dan staat in het medisch paspoort precies wat je nodig hebt. Neem als je gaat vliegen altijd een ruime voorraad pillen mee in je handbagage, voor het geval er vertraging ontstaat of je koffer zoekraakt.

Als je naar de tropen reist, neem dan vooraf contact op met de GGD over de noodzakelijke inentingen. Bepaalde vaccinaties worden voor hiv-positieven afgeraden. In zo'n geval kun je overwegen om je reisplannen bij te stellen. Info vind je op www.tropenvaccinaties.nl, ook voor niet hiv-geïnfecteerden.

[einde kadertekst]

[k1]7 Het ABC van de roes

Over seks en drugs

[kaders door hoofdstuk verspreid]

Drugs zijn voor sommige mensen onlosmakelijk verbonden met het uitgaansleven. Vooral wiet, XTC, poppers en GHB zijn helemaal in, maar ook oude bekenden als drank en sigaretten horen er bij. Er wordt flink geëxperimenteerd, en niet iedereen trekt zich wat aan van de betuttelende regels van de overheid. Maar als je drugs gebruikt, weet je dan eigenlijk wel wat die verleidelijke middelen met je doen? Dat lees je in dit hoofdstuk.

Alcohol en drugs brengen je in een roes doordat ze bepaalde biochemische reacties veroorzaken in je lichaam. Die kunnen zowel lichamelijke als geestelijke effecten hebben. Er kunnen bijvoorbeeld hormonen vrijkomen, of je bloeddruk en je spierspanning veranderen. Bij sommige drugs zijn die effecten zo sterk dat je makkelijker een stijve krijgt als je ze hebt genomen – of, als je ze te vaak gebruikt hebt, juist helemaal niet meer.

Doordat drugs in je bloed worden opgenomen, werken ze tegelijkertijd op allerlei stoffen in je hersenen die je lustgevoelens stimuleren. Daardoor krijg je al snel het gevoel dat je lekker in je vel zit, dat er alleen maar lieve en vrolijke mensen om je heen zijn of dat je geil bent. Om drie redenen nemen mensen drugs tijdens of vlak voor ze seks hebben. Allereerst willen ze minder last hebben van hun remmingen en zelfverzekerder overkomen. Daarnaast hopen ze hun prestaties in bed erdoor te verbeteren. En in de derde plaats willen ze graag meer opwindning ervaren, en sterker geprikkeld worden door hun fantasieën. Of drugs ook echt helpen om die wensen waar te maken, is niet een, twee, drie te zeggen. Veel hangt af van welke drug je kiest, de hoeveelheid die je inneemt, of je een gelegenhedengebruiker bent of een echte junk, en wat je stemming is op het moment dat je het gebruikt. Duidelijk is wel dat sommige drugs (bijvoorbeeld heroïne en crack) zo verslavend zijn dat eventuele positieve effecten in korte tijd omslaan in juist het omgekeerde. Ook moet je de lichamelijke en psychische schade die drugs kunnen aanrichten goed in de gaten houden – vooral de nadelige effecten op langere termijn, want die worden het gemakkelijkst vergeten. Het is bijvoorbeeld al lang bekend dat roken op de lange duur slecht is voor de potentie, maar het lijkt erop dat niet veel mensen zich daaraan storen. Meer info over drugs en alcohol vind je op www.jellinek.nl. [Je kunt ook bellen met de drugsinfolijn van de Jellinek: 020-6267176 of de landelijke drugsinfolijn: 0900-1995.]

[k2]Afrodisiaca

Afrodisiaca zijn middelen waarvan wordt beweerd dat ze lustopwekkend en potentieverhogend zijn. Of dat inderdaad ook zo is, is nog wel eens de vraag. We zetten er hier een paar op een rijtje.

Yohimbe – of yohimbine – komt uit Kameroen. De westerse geneeskunde gebruikt het ook, bij de behandeling van impotentie, prostaatproblemen en frigiditeit. Yohimbebast bestaat als thee en in pilvorm. In Nederland is yohimbine ook via de huisarts als tablet verkrijgbaar. Yohimbe heeft invloed op je hersenen; het verdooft, verlaagt je bloeddruk en verwijdt je pupillen en je bloedvaten – vooral in de geslachtsorganen, de huid en de slijmvliezen. Als je er te veel van binnen krijgt, kun je vergiftigingsverschijnselen krijgen. De combinatie met rode wijn en andere dranken en eetwaren met een hoog tyraminegehalte [(bijvoorbeeld sojasaus, zuurkool en kaas)] kan allerlei klachten met zich mee brengen, zoals hevige hoofdpijn, pijn op de borst, misselijkheid en koorts.

Damiana is een naam voor de gedroogde bovengrondse delen van een plant uit Noord-Mexico, de *Turnera diffusa*. In Mexico noemen ze het een ‘hemd-uittrekker’. De gedroogde bladeren worden als een joint gerookt of als thee gebruikt. Als je het rookt heeft het een euforisch effect dat lijkt op dat van wiet, van ongeveer een uur lang. Drink je de thee, dan is de werking veel subtieler. De doorbloeding in je onderlichaam wordt dan bijvoorbeeld gestimuleerd. Giftig is damiana niet.

Saw palmetto is de druppelvormige bes van de waaierpalm, die voorkomt aan de Atlantische kust van South Carolina tot Florida. Het wordt als thee – al dan niet toegevoegd aan gewone thee – gedronken en is niet of nauwelijks giftig. Fo ti tieng of waternavel is de naam voor de gedroogde en gemalen delen van een in zuidelijk Afrika en India voorkomende plant, de *Centella asiatica*. Om er een liefdesdrank van te maken moet je dertig gram kruid twee uur lang in een halve liter kokend water laten pruttelen. Bij een overdosis kunnen er vergiftigingsverschijnselen optreden.

Muira puama bestaat uit het gemalen hout van de stam en de wortels van een olijfachtige boom, de *Liriosma ovata*. Het gemalen hout voeg je toe aan een alcoholische drank, die je een paar weken laat staan. Onder dezelfde naam wordt ook de gedroogde wortel van een verwante boom, de *Ptychopetalum olacoides*, te koop aangeboden. Beide zijn niet giftig.

De beroemde Spaanse vlieg is wel levensgevaarlijk. Dit middel, dat van een kleine, glinsterende kever wordt gemaakt, bevat een stof (cantharidine) die bij kleine hoeveelheden al dodelijk is. Bovendien kan het priapisme veroorzaken (zie hoofdstuk 3 onder **Viagra en andere stijfmakers**). Nooit gebruiken!

[k2]Alcohol

Alcohol wordt door ruim tachtig procent van de Nederlanders van vijftien jaar en ouder gedronken en is daarmee het meest gebruikte stimulerende middel. De meesten kunnen het gebruik goed in de hand houden. Zij drinken omdat ze het lekker vinden, om de feestvreugde te verhogen, om zich te ontspannen of ook wel om hun problemen van zich af te zetten. Maar er is ook een flinke groep die teveel drinkt en daar nadelen van ondervindt. Zo’n 660.000 mensen drinken

meer dan acht glazen per dag. Daarvan is de helft echt verslaafd – zij drinken dagelijks meer dan twaalf glazen.

Van de alcohol die je drinkt, breekt je lever het grootste deel af. Eerst wordt de alcohol omgezet in acetaldehyde, een zeer giftige stof, die weer omgezet wordt in azijnzuur. Dat wordt weer afgebroken tot kooldioxide en water, en dat plas je uit. De lever heeft anderhalf uur nodig om een glas alcohol af te breken. Dus als je op een avond acht glazen bier hebt gedronken, is je lever de volgende ochtend nog druk bezig. Zwarte koffie of een koude douche kunnen dat proces niet versnellen. Een kater is meestal het gevolg: hoofdpijn, brandend maagzuur, misselijkheid, braken, een droge mond en hevige dorst.

Door alcohol te drinken, voel je je ontspannen en vrolijk. Je wordt zorgelozer, en je reactie- en coördinatievermogen nemen af. Als je meer drinkt dan een paar glazen ben je geneigd roekeloos te worden en kan de vrolijke stemming omslaan in somberheid en agressie. Soms wordt er gezegd dat alcohol gezond is en helpt tegen hart- en vaatziekten. Maar dat beschermende effect geldt alleen voor mannen boven de veertig jaar die niet meer dan twee of drie glazen per dag drinken.

Je lichaam went aan alcohol, en heeft steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken. Als je na lang en veel drinken stopt, kun je last krijgen van onthoudingsverschijnselen (slecht slapen, transpireren, angst). Maar niet alleen lichamelijk, ook geestelijk word je afhankelijk. Dat merk je aan een allesoverheersende behoefte aan alcohol.

Als je niet al te veel alcohol drinkt, neemt je zin in seks gewoonlijk toe: je remmingen worden minder en je voelt je meer relaxed. Het kost wel wat meer moeite om een stijve te krijgen en het klaarkomen duurt ook wat langer.

Overmatig gebruik kan zowel leiden tot meer zin in seks als tot minder. Een erectie krijgen en klaarkomen wordt steeds problematischer. Ook kan een lichte vorm van impotentie het gevolg zijn. Naarmate je vaker en langer drinkt is de kans groot dat deze bijwerkingen sterker worden. In elk geval neemt de zin in seks steeds verder af.

Het is niet verstandig alcohol te combineren met slaap- of kalmeringsmiddelen. Ze versterken namelijk elkaars werking. Als je ook cocaïne snuift, merk je nauwelijks iets van alcohol en kun je als het ware blijven drinken zonder dat je je dronken voelt worden. Dat lijkt misschien een ideale combinatie, maar in werkelijkheid raak je uitgeput omdat je ongemerkt over je grenzen gaat.

Achteraf voel je je gebroken, slap en futloos. Bovendien leidt de combinatie cocaïne en alcohol tot een extra belasting van je hart- en bloedvaten.

Je drankgebruik is nog verantwoord als je maximaal drie glazen per dag drinkt, en elke week minstens twee dagen helemaal niet. Wie precies wil weten hoe het met zijn alcoholconsumptie zit of wel wat tips kan gebruiken om te minderen, kan terecht op www.drinktest.nl.

[kadertekst]

[kaderkop]Drugs en seks

- In de westerse cultuur zijn seks en alcohol nauw met elkaar verbonden. Alcohol breekt barrières tussen mensen af en verlaagt de remmingen die je voelt. Ook ga je er doortastender door voelen en gedragen. Op lange termijn beïnvloedt het echter je potentie en ga je er seksueel minder door presteren.
- Cocaïne en speed, mits in lage doses gebruikt, stimuleren de zin in seks. Maar als je het veel en vaak neemt, kom je moeilijker klaar. Ook kan het leiden tot uitputting, paranoia en een verhoogde kans op seksuele gewelddadigheden.
- Heroïne en methadon verminderen de zin in seks zo sterk dat ze het einde betekenen van elke seksuele activiteit.
- Tabak wordt in de reclame vaak voorgesteld alsof roken onlosmakelijk met seks verbonden is. Dat je er hart- en vaatziekten en kanker van krijgt is echter verre van sexy.

[einde kader]

[k2]Cocaïne

Cocaïne is een van die middelen die vanwege zijn stimulerende werking een *love drug* wordt genoemd. Het is een wit, kristalachtig poeder, dat via een chemisch proces wordt gemaakt van de bladeren van de cocaplant. De meest voorkomende manier om coke te gebruiken is snuiven. Het cocaïnepoeder wordt dan in een 'lijntje' gelegd en via een kokertje direct in de neus opgesnoven. Via de neusslijmvliezen komt het spul in de bloedbaan terecht.

Coke heeft een oppeppend effect en stimuleert het centrale zenuwstelsel. Je uithoudingsvermogen wordt vergroot, en honger en vermoeidheid verdwijnen. Cocaïne blokkeert pijnprikkels, waardoor het plaatselijk verdooft – in het verleden werd het daarom wel gebruikt als verdovend middel bij kleine operaties. Bij matig en incidenteel gebruik word je vrolijk en opgewekt. Je krijgt het gevoel dat je bruist van energie. Je wordt spraakzaam, je zelfvertrouwen neemt toe en je hebt het idee dat je sneller en helderder kunt denken.

Als je vaker cocaïne gebruikt, word je rusteloos, snel geïrriteerd en overmoedig. Je lichaam went bij veel en regelmatig gebruik aan cocaïne en je hebt steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken. Ook treden er onthoudingsverschijnselen op als het spul is uitgewerkt. Je voelt je uitgeput, hebt geen energie en je kunt totaal niet meer genieten. Geestelijk raak je ook afhankelijk van coke, want het is vooral psychisch een verleidelijke drug.

Als je een geringe dosis cocaïne neemt, krijg je meer zin in seks. Je krijgt snel een stijve, maar het klaarkomen wordt wat vertraagd. Sommige jongens smeren wat coke op hun eikel of anus om langer door te kunnen gaan met vrijen. Een hoge dosis zorgt ervoor dat je langer een stijve houdt en langzamer klaarkomt. Naarmate je vaker en meer gebruikt, neemt de zin in seks steeds meer af, en kun je steeds moeilijker een stijve te krijgen en klaarkomen.

Mensen met een zwak hart, hoge bloeddruk, suikerziekte of epilepsie wordt het gebruik van coke helemaal sterk ontraden. Maar als je in orde bent, is veel en

regelmatig coke gebruiken ook een aanslag op je gezondheid: door gebrek aan eetlust eet je niet, waardoor je veel gewicht verliest en je conditie achteruit holt. De opwekkende werking is zo sterk dat die leidt tot uitputting en slapeloosheid, waardoor de behoefte aan een opwekkend middel, coke dus, weer groter wordt. Het is dus erg verslavend.

Door veel snuiven kan je neusslijmvlies gaan ontsteken, waardoor je chronisch verkouden wordt en vaak bloedneuzen krijgt. Je reuk en smaak gaan achteruit. Je loopt ook kans op een neustussenschotperforatie – een gat in je neusbeen. Daarnaast kan coke bij het snuiven in de voorhoofdsholte terechtkomen en daar verstoppingen en hoofdpijn veroorzaken.

Als je cocaïne combineert met alcohol merk je nauwelijks iets van de drank, en kun je blijven drinken zonder dat je voelt dat je dronken wordt. Dat lijkt misschien handig, maar in werkelijkheid raak je uitgeput omdat je ongemerkt over je grenzen gaat. De dag erna voel je je gebroken, slap en futloos. Door de combinatie van cocaïne en alcohol raken bovendien je hart- en bloedvaten extra belast. Coke is een harddrug en daarom bij de wet verboden. Bezit, productie en handel zijn strafbaar. Als consument word je echter niet actief vervolgd.

[k2]Crack

Door coke te vermengen met water en maagzout of ammoniak, en deze mix te koken, wordt crack oftewel basecoke gemaakt. De populairste manier om crack te gebruiken heet chinezen. Je legt een klontje op een stukje aluminiumfolie en verhit dat, waardoor de crack verdampt. Die dampen inhaleer je door een kokertje, en zo komen ze direct in je longen terecht.

Crack is een totaal ander middel dan coke. Het werkt sneller, korter en het effect is explosief. Je voelt je zo'n twintig seconden geweldig – een *flash* heet dat.

Maar na een paar minuten slaat dit gevoel om en ga je je depressief, onrustig en opgefokt voelen – de *crash*. Gebruikers worden dan agressief en willen meteen weer op zoek naar een nieuwe portie. Crackgebruik wordt al heel snel dwangmatig. De risico's van dit spul zijn nog veel groter dan die van cocaïne. Dat geldt ook voor de bijwerkingen op het seksuele vlak.

[k2]GHB

Gamma hydroxy butyraat of GHB is oorspronkelijk een narcosemiddel. Het wordt verkocht als een kleurloos drankje, en soms ook als poeder. Het is een populaire partydrug en staat daarom ook bekend als *Get Horny Bitch* – of op z'n Nederlands als 'geil hemels bronwater'! Door zijn verdovende werking op het centrale zenuwstelsel zorgt GHB voor een alcoholachtige roes. Bij de juiste dosering word je vrolijk, praterig en geil. Angsten en remmingen verdwijnen. En dat zonder een katerig gevoel de volgende dag, zoals bij XTC.

De dosering is wel een probleem. Voor je het weet neem je er teveel van, krijg je last van duizelingen, misselijkheid en hoofdpijn en val je in een diepe slaap. Bij een echte overdosis raak je zelfs bewusteloos, krijg je ernstige

ademhalingsproblemen en dreig je in je braaksel of tong te stikken. Het komt daardoor regelmatig voor dat een gebruiker op de Eerste Hulp belandt, en soms vallen er zelfs doden door GHB.

Als je het toch wilt gebruiken, neem dan nooit meer dan een theelepel of een dopje van een flesje – 0,5 tot 0,75 gram poeder. Wacht daarna tenminste veertig minuten voor je eventueel nog iets pakt, en neem dan in elk geval minder dan de eerste keer. Omdat GHB illegaal geproduceerd wordt, weet je nooit hoeveel er precies in een flesje zit. De ene keer is een slokje voldoende voor een prettig effect, terwijl een andere keer zo'n zelfde slokje een overdosis betekent.

Gebruik GHB nooit in je eentje. Vertel het tegen anderen als je het gebruikt, zodat ze op je kunnen letten. Schrijf voor de zekerheid een 'G' of 'GHB' op je hand, voor het geval je bewusteloos raakt en bij de EHBO belandt.

Alcohol of kalmeringsmiddelen combineren met GHB is heel gevaarlijk, zelfs met kleine hoeveelheden. Het kan je je leven kosten. Wil je GHB gebruiken nadat je alcohol gedronken hebt, bedenk dan dat je lichaam anderhalf uur nodig heeft om een glas alcohol af te breken. Na vijf glazen bier moet je dus zeveneneenhalf uur wachten voor je GHB kunt innemen. Als je GHB genomen hebt, moet je andersom minstens vijf uur wachten voordat je aan de alcohol gaat.

Voor de wet is GHB een softdrug. Bezit, productie en handel zijn strafbaar. Gebruikers worden niet actief vervolgd in Nederland.

[kadertekst]

[kaderkop]**Drugs en veilige seks**

- Veilige seks heb je zelf in de hand.
- Het gebruik van drugs of alcohol leidt er niet automatisch toe dat je zonder condoom gaat vrijen. Wel is het zo dat bepaalde middelen, bijvoorbeeld speed en coke, je overmoedig maken, waardoor je denkt dat jou niets kan gebeuren en veilige seks niet nodig is.
- XTC roept heel sterk het verlangen naar intimiteit op. Bovendien maak je je nergens meer zorgen om – dit geldt in zekere zin ook voor hasj en wiet. Ook daardoor kun je gaan denken dat condooms niet noodzakelijk zijn.
- Alcohol verdooft en zorgt ervoor dat je niet meer helder kunt nadenken. Je kunt daardoor 'vergeten' een condoom te gebruiken.
- Vrijen doe je zelf. Als jij vindt dat je veilig moet vrijen, doe dat dan ook. Laat de drugs en de drank je niet de baas worden.

[k2]**Hasj en wiet**

Hasj en wiet zijn afkomstig van de hennepplant, de *cannabis sativa*. Na tabak en alcohol is cannabis de meest gebruikte drug. Meestal rook je het – al dan niet gemengd met tabak. Maar het wordt ook wel in voedsel verwerkt, bijvoorbeeld in *spacecake*. Het nadeel daarvan is dat je moeilijk kunt inschatten hoeveel erin zit.

Tetrahydrocannabinol oftewel THC is het werkzame bestanddeel in hasj en wiet. Hoeveel THC erin zit, varieert sterk. In hasj zit gemiddeld meer dan in wiet, en de Nederlandse productie staat bekend om een hoger THC-gehalte dan de oogst uit het buitenland. THC wordt, nadat het in het bloed is opgenomen, opgelost in het vetweefsel van het lichaam. Daarna geeft dat het weer heel langzaam af aan het bloed. Op deze manier blijft THC lang in het lichaam.

THC werkt verslappend op de spieren, waardoor je ledematen zwaar aanvoelen. Andere verschijnselen zijn een droge mond, rode ogen en een versnelde hartslag. Als je het rookt, werkt cannabis binnen enkele minuten. Het effect verflauwt na twee tot vier uur. Cannabis brengt je in een zorgeloze stemming. Je neemt kleuren en muziek intenser waar, en je eetlust neemt toe, vooral de zin in zoetheid – de *vreetkick*. Beginners krijgen om niets de slappe lach – de *lachkick*.

Een lage dosis verhoogt je gevoeligheid voor aanrakingen en vergroot je zin in seks. Remmingen worden minder, zeker als je cannabis combineert met alcohol. Een hoge dosis verlaagt de remmingen ook, maar bij forser en regelmatig gebruik wordt je zin in seks minder, krijg je moeilijker een stijve en kom je minder makkelijk klaar. Ook wordt het testosteronniveau lager en kun je te maken krijgen met verminderde vruchtbaarheid.

In vergelijking met alcohol en heroïne is de lichamelijke verslaving door hasj en wiet mild te noemen. Concentreren en logisch denken worden wel moeilijker als je het veel en vaak gebruikt, en je kortetermijngeheugen kan het tijdelijk af laten weten. Hoe meer je neemt, hoe heftiger deze effecten. Sommige gebruikers worden daar (zeer) angstig van – ze *flippen*. Bij intensief gebruik leidt cannabis soms wel tot geestelijke afhankelijkheid. Het wordt dan zo belangrijk voor je dat je er andere dingen voor laat schieten. **Ook loop je een grotere kans om in een psychose te raken.**

Wettelijk valt cannabis onder het Nederlandse gedoogbeleid. Consumenten worden niet actief vervolgd als ze niet meer dan vijf gram in hun bezit hebben. Ook de verkoop in coffeeshops wordt oogluikend toegestaan, als die zich maar aan een aantal voorwaarden houden: geen harddrugs, geen reclame, geen overlast, geen toegang en verkoop onder de achttien jaar, en geen verkoop van meer dan vijf gram per persoon per dag. Handelaren en grote kwekers worden wel vervolgd.

In het buitenland kijken ze anders aan tegen het Nederlandse drugsbeleid. Daar kun je wel worden opgepakt als je cannabis rookt of in je bezit hebt, en zijn de straffen voor onze begrippen zwaar. **Neem daarom nooit cannabis mee naar het buitenland, en gebruik het ook niet als het je daar wordt aangeboden** [veiligheidshalve is het ook beter om het niet over de grens te gebruiken].

[k2]Heroïne

Heroïne is een drug die op chemische wijze van ruwe opium wordt gemaakt. Door die bewerking is het resultaat veel sterker dan gewone opium. Voordat

heroïne op straat te krijgen is, wordt hij versneden: gemengd met andere stofjes. De zuiverheid van straatheroïne ligt meestal tussen de twintig en veertig procent, met uitschieters naar boven tot ongeveer tachtig procent en naar beneden tot plusminus tien procent. Chinezen in Nederland is de meest voorkomende manier van gebruiken (zie **Crack**). Ook wordt heroïne gespoten, gesnoven en gerookt.

Beginners krijgen te maken met vervelende lichamelijke effecten: braken, hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, jeuk en een vreemd gevoel in het hoofd. Na een paar keer krijgen de verdovende en pijnstillende effecten steeds meer de overhand. De heroïne geeft dan een heel prettig, maar ook onverschillig gevoel. Je voelt je ontspannen en in jezelf gekeerd. Gevoelens van pijn, verdriet, angst, kou en honger verdwijnen. Door het verdovende effect op je darmen en de kringspier van je blaas heb je moeite met plassen en poepen. Je pupillen worden zo klein als speldenknoppen.

Als je langdurig heroïne gebruikt verdwijnt de kick, en neem je het voornamelijk om je niet ziek te voelen. Heroïne is dan ook sterk verslavend. Je hebt steeds meer nodig om je goed te voelen. Als de heroïne na vier tot zes uur is uitgewerkt treden onthoudingsverschijnselen op, die je alleen maar weer tijdelijk kunt onderdrukken door een nieuwe dosis.

Een lage dosis verlaagt de zin in seks, en je krijgt moeilijker een stijve. Het duurt langer voor je klaarkomt. Bij een hoge dosis valt de zin in seks helemaal weg. Een stijve krijgen en klaarkomen zit er nauwelijks meer in. Deze effecten hebben te maken met het feit dat heroïne je energie vermindert en het bloed onttrekt aan je pik. Omdat het verdooft, neemt bovendien je gevoeligheid af. Heroïne onderdrukt pijn, zodat je als gebruiker ziek kunt zijn zonder het te voelen. Een beginnende verkoudheid kan zo ongemerkt overgaan in een longontsteking. Als je bij het spuiten geen schone – steriele – spuit gebruikt, kun je allerlei ontstekingen en abcessen krijgen op de plekken van je lichaam waar je spuit. Het delen van spuiten met anderen is een belangrijke oorzaak van de overdracht van hiv en hepatitis B en C (zie hoofdstuk 5).

De combinatie van heroïne met andere verdovende middelen, zoals alcohol en slaap- en kalmeringsmiddelen (een *cocktail*) versterkt de effecten nog eens extra. Het risico bestaat dat je daardoor ongemerkt te veel inneemt, en een overdosis riskeert die dodelijk kan zijn. Gecombineerd met een oppeppend middel als cocaïne (een *speedball*) merk je afwisselend de effecten van beide drugs. Voor de wet is heroïne een harddrug. Bezit, productie en handel zijn strafbaar, maar gebruikers worden in Nederland niet actief vervolgd.

Methadon is een synthetische vorm van opium. In Nederland is deze drug het bekendst als vervangend middel voor heroïne. Het heeft dezelfde verdovende en pijnstillende effecten, maar methadon geeft geen roes of flash en het werkt aanzienlijk langer, namelijk 24 tot 36 uur in plaats van vier tot zes. Door die langere werkingsduur kan een gebruiker volgens een normaal dag- en nachtritme

leven. Maar de onthoudingsverschijnselen van methadon duren ook langer dan die van heroïne.

[[k2]Ketamine

Ketamine, ook wel Special K geheten, is eigenlijk een narcosemiddel. In de uitgaansscene wordt het door een kleine groep mensen gebruikt die een heftige psychedelische ervaring willen opdoen. Als je ketamine inneemt voel je je meestal zweverig worden en heb je het gevoel dat je uit je lichaam treedt. De trip kan zeer heftig zijn en zou vergelijkbaar zijn met een bijna-dood ervaring. Sommige mensen kicken daarop, anderen worden er angstig van en hebben het gevoel in een *bad trip* te zijn beland. Omdat ketamine ook je lichaam verdooft, loop je het gevaar dat je jezelf verwondt zonder dat je het in de gaten hebt.

Ketamine is als pil, in poedervorm en als vloeistof in de handel, en het wordt gesnoven, gerookt of gespoten. Als je ketamine slikt, begint het na 10 tot 20 minuten te werken en het effect kan een paar uur aanhouden. Als je het snuift, duurt het een minuut of 5 à 10 voordat je iets begint te voelen.

Van ketamine kun je hartritmestoornissen krijgen, en als je veel gebruikt loop je het risico dat je bewusteloos raakt en je ademhaling stopt. Pas dus goed op de dosering. Combineer ketamine niet met alcohol, andere drugs of slaap- en kalmeringsmiddelen. Als je het vaak gebruikt loop je een grote kans om er geestelijk van afhankelijk te worden.

Omdat ketamine zo'n heftig effect heeft, kun je het het beste in een vertrouwde omgeving gebruiken, met mensen in de buurt die je vertrouwt. Ketamine valt onder de wet geneesmiddelvoorziening en is daarom alleen op doktersrecept legaal verkrijgbaar. Bezit, handel en productie van ketamine is verboden. Als consument wordt je niet actief vervolgd.]

[k2]LSD

Lysergeenzuurdiethylanide oftewel LSD is een half-chemische stof. Het is reuk-, kleur- en smaakloos. LSD wordt meestal als *papertrip* gegeten. Op een klein stukje eetbaar papier is dan vloeibare LSD gedruppeld. Het is ook te krijgen in kleine, fel gekleurde tabletjes. Een trip bevat doorgaans vijftig tot honderd microgram werkzaam middel.

Na een half uur tot een uur begint LSD te werken. Dat wordt ook een trip genoemd. Je gaat transpireren en je hartslag wordt sneller. Het lijkt alsof je in een hele andere wereld terecht komt, waarin je alles anders ervaart. Het kan ook gebeuren dat je misselijk of duizelig wordt. Een trip komt en gaat als een golf. De sterkste pieken met hallucinaties duren tussen de twee en zes uur. Na 12 tot 24 uur is LSD uitgewerkt.

Het effect van LSD op de seksuele omgang is heel erg verschillend. Omdat het je waarneming en andere zintuigen vervormt, kan seks zowel een heel narcistische ervaring worden als een woest, onvoorspelbaar experiment. Het hangt voor een groot deel af van je verwachtingen als gebruiker.

Met LSD is het oppassen geblazen. De kansen op een *bad trip* zijn groot. De trip neemt dan een nachtmerrieachtige wending. Je wordt angstig en verward, en dingen die anders gewoon zijn kunnen heel bedreigend overkomen. Een enkeling krijgt last van *flash-backs*, waardoor je een stuk van de trip opnieuw beleeft, zonder dat je LSD gebruikt hebt. Deze flash-backs kunnen maanden en soms zelfs jaren later terugkomen, en een paar minuten tot enkele uren duren. De kans om geestelijk afhankelijk van LSD te worden is klein. Voor de wet is LSD een harddrug, waarvan het bezit, de productie en de handel strafbaar zijn. Gebruikers van tripmiddelen worden in Nederland niet actief vervolgd.

[k2]Paddo's

Plantaardige of natuurlijke tripmiddelen worden al eeuwen gebruikt. Het bekendst zijn paddestoelen die het tripmiddel psilocybine en psilocine bevatten, bijvoorbeeld de Mexicaanse (*Stropharia Cubensis*), de kaalkopjes (*Psilocybe Semilanceata*) en de Hawaïaanse of Balinese (*Copelandia Cyanescens*). Ze worden vers of gedroogd gegeten – al dan niet verwerkt in gerechten.

Gedroogde paddo's werken sterker dan verse, en de hoeveelheid werkzame stof varieert. De Hawaïaanse paddo heeft de sterkste tripeffecten.

Net zoals LSD hebben paddo's invloed op het functioneren van de hersenen. Je ervaart jezelf, de werkelijkheid, de ruimte en de tijd anders dan normaal. Een half tot een heel uur nadat je ze gegeten hebt, begint de trip, en na vier tot zes uur zijn paddo's uitgewerkt. De hevigste pieken zijn in de eerste twee uur. Lichamelijk voel je dat je spieren zich ontspannen, en je lichaamstemperatuur en je hartslag gaan iets omhoog. Je voelt je slap, waardoor je je bewegingen soms moeilijk kunt coördineren. Je kunt een droge mond krijgen, en soms word je rillerig en zie je onscherp. Paddo's versterken je stemming, ook in seksueel opzicht. Plezier wordt euforie, verdriet kan uitmonden in depressie en angst slaat soms om in paniek.

Paddogebruikers moeten rekening houden met de zogenaamde cyclische tolerantie. Als je ze vaak gebruikt **ervaar je geen trip** [voel je geen effect] meer, ook al neem je steeds meer. Als je dan opnieuw wilt trippen, moet je een paar dagen pauze nemen. Ontwenningverschijnselen treden niet op en ook de kans op geestelijke afhankelijkheid is klein. Wel loop je kans op bad trips en flash-backs (zie LSD). De combinatie van paddo's met alcohol of andere drugs is riskant. Daardoor kunnen onaangename en onverwachte effecten optreden. Hoewel de stoffen psilocybine en psilocine volgens de wet harddrugs zijn en dus verboden, is het nog de vraag of paddestoelen die deze stoffen 'van nature' bevatten ook onder dat verbod vallen. Daar moet de rechter nog een uitspraak over doen.

[k2]Poppers

Poppers (amylnitriet of butylnitriet) is een gelige, brandbare vloeistof die zeer snel verdampt. Het is verkrijgbaar in kleine flesjes – onder de toonbank. Je

snuift poppers direct uit het flesje op, of je druppelt wat op een doek en snuift daarna de damp op. Het spul irriteert de huid en mag dus niet in direct contact komen met huid of slijmvliezen. Poppers werkt al na tien seconden, maar het effect duurt niet langer dan een minuut.

Poppers veroorzaakt een kortstondig geluksgevoel dat gevoelens van lust en geilheid verhoogt. De bloedvaten verwijden zich, de bloeddruk daalt, en de spieren verslappen. Daardoor wordt het gemakkelijker om je te laten neuken. Dat het pijn verdooft, helpt daar ook bij. Een snuif poppers vlak voor het klaarkomen maakt het gevoel intenser.

Teveel poppers leidt tot barstende hoofdpijn. Wie vaak en veel poppers gebruikt loopt verder kans op bloedarmoede en gezichtsstoornissen. Ook heb je een steeds grotere dosis nodig om hetzelfde effect te bereiken.

Onthoudingsverschijnselen zijn er niet. Wel bestaat het risico om er psychisch afhankelijk van te raken, doordat je gaat denken dat seks niet zonder poppers kan. Gebruik poppers niet samen met Viagra, Cialis of Levitra. Je bloeddruk kan daardoor extreem dalen.

Het gebruik van poppers is bij de wet verboden, omdat het hartkloppingen, bloedarmoede en hoofdpijn veroorzaakt. Poppers valt als niet-geregistreerd geneesmiddel onder de Wet op de Geneesmiddelenvoorziening (WOG). Zonder vergunning is het volgens de WOG verboden om geneesmiddelen te maken of te verkopen. [Op overtreding staat een maximum gevangenisstraf van zes jaar of een boete van €45.000. Gebruikers worden echter niet actief vervolgd.]

[k2]Speed

Speed is de populaire benaming van amfetamine, een chemisch stimulerend middel. Speed stimuleert het deel van het zenuwstelsel dat de hartslag, de bloeddruk, de ademhaling, de spijsvertering en de lichaamstemperatuur aanstuurt. Het is verkrijgbaar als pil of in poedervorm en het wordt geslikt, gespoten of gesnoven.

Amfetamine werkt oppeppend. Na het slikken duurt het zo'n vijftien tot dertig minuten voordat de speed gaat werken, als je het snuift enkele minuten, en bij spuiten werkt het vrijwel direct. Als je speed gebruikt ga je je energiek, actief en zelfverzekerd voelen. Vermoeidheid en honger verdwijnen. Je gaat makkelijker praten. Maar ook kun je er prikkelbaar door worden, onrustig en soms zelfs angstig. Als de speed na vier tot acht uur is uitgewerkt, volgt een katerig gevoel. Oververmoeidheid, lusteloosheid en depressiviteit zijn veelvoorkomende klachten.

Zowel bij een lage als bij een hoge dosis kan de zin in seks zowel toe- als afnemen – dat verschilt per persoon. Je houdt langer een stijve, of juist niet, en het kost meer tijd voor je klaarkomt. Bij veelvuldig gebruik loop je de kans helemaal niet meer klaar te komen en dreigt ook impotentie.

Als je vaak speed gebruikt, kun je er geestelijk van afhankelijk te worden. Naar de disco of een feestje gaan vind je dan zonder speed niet meer leuk. Een ander

risico is oververhitting, zeker wanneer je veel beweegt en weinig water drinkt. Onthoudingsverschijnselen treden nauwelijks op. De combinatie van speed met andere drugs wordt afgeraden. De combinatie van speed en alcohol zorgt ervoor dat je meer gaat drinken dan je van plan was. Je voelt je namelijk niet moe **of dronken** worden.

Voor de wet is speed een harddrug. Bezit, productie en handel zijn strafbaar. Maar als gebruiker word je in Nederland niet actief vervolgd.

[k2]Tabak

Roken is een verslavingsziekte en een belangrijke doodsoorzaak. Dat dankt tabak vooral aan nicotine, een giftige stof die zeer snel in het bloed wordt opgenomen. Nicotine stimuleert de afgifte van adrenaline en prikkelt je zenuwstelsel, waardoor je lichaam wordt opgejaagd. Teer is de tweede schadelijke stof in tabak. Het is een zwart, kleverig goedje dat zich vastzet op de trilharen van het slijmvlies dat vanaf je neus tot diep in je longen loopt. Daardoor kunnen deze haartjes hun werk, het afvoeren van stof, vuil en schadelijke stoffen, niet meer goed doen. Tenslotte zit er ook nog koolmonoxide in tabak, een kleur- en reukloos gas. Dat bindt zich tweehonderd keer sneller aan de rode bloedlichaampjes dan zuurstof. Met als gevolg dat een groot deel van de rode bloedlichaampjes geen zuurstof meer kunnen vervoeren en je lichaamsdelen te weinig zuurstof krijgen.

De effecten van roken zijn vooral psychisch. Het lichaam bouwt heel snel een tolerantie op voor nicotine – al vanaf de eerste trek. Wil je als roker een prettig gevoel houden, dan moet je als het nicotinepeil in je lichaam daalt dus snel weer een peuk opsteken. Je voelt je dan weer even ontspannen, tot je lichaam opnieuw om een nieuw shot schreeuwt.

Nicotine is een licht stimulerend middel met minimale effecten op het seksuele functioneren – tenminste op de korte termijn. Wel loop je als roker kans dat de kwaliteit van je sperma achteruit gaat, en je chromosomen worden beschadigd. De gevolgen van ziektes die roken na verloop van tijd met zich meebrengt, zoals longemfyseem en longkanker, grijpen uiteraard veel meer in in je seksleven. Ook kan roken tot erectieproblemen leiden door de vernauwing van de bloedvaten in je pik.

[k2]XTC

XTC – *ecstasy* – is een chemische drug die vooral wordt gebruikt in het uitgaansleven en op feesten en houseparty's. De werkzame stof heet methyleendioxymethamfetamine, afgekort MDMA, wat een afgeleide is van speed. XTC is verkrijgbaar als gekleurde pil of capsule. Het effect begin je na een half tot een heel uur te voelen en het is na vier tot zeven uur uitgewerkt. XTC stimuleert de afgifte van stoffen als serotonine, adrenaline en dopamine. Die zorgen ervoor dat je je blij, extravert, actief, helder en lekker voelt. Je wordt lossier en je remmingen vallen weg. Je krijgt een warm en verliefd gevoel. Ook

wordt je waarneming intenser. Als je vaker dan een keer per maand XTC gebruikt, vermindert het bewustzijnsveranderende effect. De serotonine in je hersenen raakt dan op en moet eerst opnieuw worden aangemaakt. Bijslikken heeft geen zin. Het enige dat je daarmee bereikt, is dat je een meer *speedy* gevoel krijgt.

Veel pillen die als XTC worden verkocht, bevatten andere stoffen dan MDMA. Zo kan er MDEA – methyleendioxyethylamfetamine – in zitten, dat veel meer speedy is dan XTC. Of MDA – methyleendioxyamfetamine – dat bovenop de oppeppende en bewustzijnsveranderende effecten van XTC ook nog hallucinerend werkt. Je ziet daardoor dingen anders dan ze zijn.

XTC kan soms lang nawerken. De een voelt zich de volgende dag nog prettig en in een lichte roes, de ander voelt zich leeg en moe. Een neerslachtige stemming kan een aantal dagen aanhouden, en bij veel gebruik zelfs maanden. Mensen met astma, een zwak hart, hoge bloeddruk, suikerziekte of epilepsie wordt het gebruik van XTC sterk ontraden. Dat geldt ook voor wie last heeft van depressies, angstaanvallen of psychoses. XTC kan deze stoornissen versterken. XTC leidt bij zware gebruikers tot veranderingen in de hersenen, met name op het punt van het geheugen, de concentratie en de stemming. Er bestaat het vermoeden dat veelvuldig gebruik op den duur uitmondt in klachten als depressies. Onduidelijk is nog of je hersenfuncties zich helemaal kunnen herstellen als je stopt.

Als je XTC gebruikt in zeer warme ruimtes neemt de kans op hersenbeschadiging toe. Afkoeling, rust en voldoende drinken – twee glazen water per uur – zijn bij hoge temperaturen en veel vochtverlies van levensbelang. Het beste zijn isotone drankjes – Isostar bijvoorbeeld, of groene AA – omdat dan ook je natriumgehalte op peil blijft. Geen alcohol, want dat onttrekt nog meer vocht aan het lichaam. De combinatie van XTC en andere drugs heeft onvoorspelbare gevolgen. XTC en alcohol maakt je overmoedig, terwijl de combinatie van XTC en hasj of wiet de bewustzijnveranderende werking versterkt. Door XTC met coke of speed te combineren wordt het zenuwstelsel extra geprikkeld en gaan de bloeddruk en de hartslag omhoog. De kans op een leeg en depressief gevoel na gebruik wordt groter. Voor de wet is XTC een harddrug. Bezit, productie en handel van XTC zijn dus strafbaar. Als gebruiker word je in Nederland echter niet actief vervolgd.

[kadertekst]

[kaderkop]Tips voor veilig druggebruik

Op enkele uitzonderingen na brengt al het druggebruik risico's met zich mee. Alleen als je matig alcohol, hasj of wiet gebruikt, ondervind je geen schadelijke gevolgen. Wil je toch meer of andere drugs gebruiken, houd dan de risico's zo klein mogelijk. Deze tips kunnen je daarbij helpen:

- Voor sommige drugs – met name XTC, speed en GHB – zijn er mogelijkheden om ze anoniem op zuiverheid en kwaliteit te laten testen. Alleen via een test krijg je duidelijkheid over welke stoffen er in de pil of het poeder zitten en hoe

sterk ze zijn. Afhankelijkheid van de test krijg je direct of na een week de uitslag. Zie www.drugs-test.nl.

- Gebruik drugs met mate. Alcohol: maximaal twintig glazen per week, met twee alcoholvrije dagen. Hasj en wiet: niet iedere dag, en alleen in je vrije tijd. Speed: af en toe, en niet meer dan één keer per gelegenheid slikken of snuiven; bij inname eerst een halve dosis nemen. Cocaine: af en toe bij een speciale gelegenheid. XTC: alleen bij een speciale gelegenheid en niet elk weekend; niet meer dan één pil per gelegenheid en niet meer dan één pil per maand; bij inname eerst een halve pil nemen. GHB: niet meer dan een heel klein slokje uit een flesje – of 0,75 gram poeder – en dan tenminste een half uur wachten; als je bijneemt, neem dan minder dan de eerste keer. Paddo's en LSD: neem een klein beetje en houd je in elk geval aan de maximale dosis.
- Gebruik drugs alleen als je je lekker voelt. Zorg dat je goed in je vel zit, dat je uitgerust bent en dat je lichaam in een goede conditie is.
- Koop drugs bij een vertrouwd adres en niet op straat van een wildvreemde.
- Combineer drugs niet met elkaar of met alcohol. Gebruik ze zeker niet in combinatie met medicijnen.
- Pas met name bij XTC en speed op voor oververhitting en uitdroging. Drink voldoende water of isotone drankjes – niet meer dan twee glazen per uur – en koel af en toe af.
- Trip nooit alleen. Zorg dat er iemand in de buurt is die niet gebruikt. Bereid je goed voor, en gebruik in een vertrouwde omgeving bij vertrouwde mensen.
- Als je als hiv-geïnfecteerde aids-remmers gebruikt, pas dan op met drugs die je je gevoel voor tijd doen verliezen, zoals XTC.
- Begeef je met drugs of alcohol in je lijf niet in het verkeer.
- Bel als er iets mis gaat of als je in paniek raakt 112.
- Rust na gebruik goed uit en eet voldoende, want drugs tasten je weerstand aan.

[einde kadertekst]

[k1]Homo voor het leven

Je lijf en je relaties door de jaren heen

Als je kijkt naar foto's in de homomannenbladen, lijkt het soms wel of het leven alleen maar draait om jong, mooi en strak zijn en zoveel mogelijk scharrels oppikken voor heftige seks. Een enkeling leidt zijn leven inderdaad zo, maar de meesten van ons hebben een bredere belangstelling en trekken zich van deze beeldvorming niet zoveel aan. Naast uitgaan vinden zij hun vrienden en familie belangrijk, besteden ze tijd aan sport of andere bezigheden, werken ze hard aan hun carrière of doen ze leuke dingen met hun vaste vriend.

Wie het schoonheidsideaal te serieus neemt, kan daar niet alleen nu, maar ook later door in de problemen komen. De laatste jaren komen eetstoornissen steeds meer voor bij jongens die denken dat ze slank moeten zijn om aantrekkelijk te worden gevonden. Ook kunnen sommigen zich vreselijk druk maken over het idee dat ze ooit ouder worden, en er alles aan proberen te doen om er zo jong mogelijk uit te blijven zien. Dat is namelijk nogal eens de norm in de mannenscene, waarin mensen vaak hard beoordeeld worden op hun uiterlijk. Alsof dat het enige is wat telt. Laat je niet aanpraten dat je niet interessant bent als je geen bodybuilderslijf hebt, of dat je leven als homo voorbij is na je dertigste. Er is meer in het leven dan oppervlakkige uiterlijkheden.

Voor wie zich toch zorgen maakt over ouder worden is er goed nieuws. Juist homo's blijken veel beter in staat dan hetero's om hun leven ook in latere jaren vorm te geven. De meeste homo's zijn namelijk gewend om voor zichzelf te zorgen en hun eigen leven uit te stippelen, omdat ze zich al zo lang buiten de traditionele paden hebben begeven. Ze hebben meestal een uitgebreid vriendennetwerk, zijn minder afhankelijk van gezin of familie, en hebben vaak ook een uitgebreider seksleven dan hetero's. Bovendien zijn mannen tot op hoge leeftijd in staat veel plezier te beleven aan seks.

In dit hoofdstuk kijken we naar hoe je seksualiteit zich ontwikkelt door de jaren heen en de lichamelijke aspecten die daarbij horen, maar ook naar hoe je invulling kunt geven aan je relaties en je sociale omgeving. Daarbij staat een ding voorop: iedereen doet dat op zijn eigen manier, volgens zijn eigen ideeën en behoeften.

[k2]Seks van zeventien tot zeventig

Als man beleef je je lichamelijke seksuele toptijd al vroeg. Zo rond je zeventiende heb je maar weinig prikkels nodig om een stijve te krijgen, en kom je snel tot een hoogtepunt. Zelf zul je in de jaren daarna waarschijnlijk weinig verschil merken, want ook gezonde twintigers en dertigers hebben gewoonlijk geen problemen met een erectie krijgen en klaarkomen.

Na je veertigste duurt het voor de meesten allemaal wat langer. Je raakt minder snel opgewonden, en hebt misschien ook wat minder vaak zin in seks. Dat is niet alleen voor homo's zo; bijna alle mensen gaan in de loop van hun leven minder

vrijen. De helft van alle Nederlandse veertigers heeft eens per week seks, bij de vijftigers haalt een op de drie dat nog maar en boven de vijfenzestig is dat een op de tien. Toch vindt meer dan de helft van de ouderen seks wel belangrijk in hun leven. Ze hoeven het alleen niet meer zo heel vaak te doen.

Dat je ouder wordt, betekent dus niet dat de kwaliteit van je seksuele leven erop achteruit gaat. Het heeft zo z'n voordelen om wat langzamer op gang te komen en er langer over te doen. Je kunt bijvoorbeeld wat extra aandacht geven aan het voorspel, of je bottom eens flink lang onder handen nemen. Maar het grootste pluspunt is misschien nog wel dat je, in plaats van altijd maar aan scoren te denken, je meer kunt richten op hoe je de seks zo intiem mogelijk kunt maken. Voor je partner én voor jezelf.

Het is ook zeker niet zo, dat je automatisch impotent wordt als je ouder wordt. Als je ervoor zorgt dat je in goede conditie blijft, kun je tot op hoge leeftijd genieten van seks. Wel neemt op hogere leeftijd je testosteronproductie af. Het kan je dan meer moeite kosten om een erectie te krijgen, en je pik wordt misschien minder hard. Hetzelfde geldt voor je ballen: die voelen als je een jaar of zestig bent minder stevig aan. Bovendien worden ze ook nog eens kleiner. Zeventigjarigen hebben waarschijnlijk nog maar de helft van het testosteron waarover mannen van vijfendertig beschikken. Sommige mannen krijgen daardoor last van erectiestoornissen (zie hoofdstuk 4 onder **Viagra en andere stijfmakers**). Maar hoe ouder ze worden, hoe minder moeite ze daar over het algemeen mee hebben. Waarschijnlijk komt dat doordat ze op hun leeftijd sowieso minder om seks geven.

Ook andere lichamelijke problemen komen vaker voor naarmate je ouder wordt. Een van de kwalen die behoorlijk wat mannen in hun leven treft, is prostatitis: een ontsteking van de prostaat, veroorzaakt door een bacterie. Bij acute prostatitis krijg je pijn in je onderbuik, koorts, een aandrang om alsmaar een beetje te plassen, en een branderig gevoel en pijn als je dat doet. Deze acute vorm komt vooral voor bij dertigers en veertigers, maar ook bij vijftigplussers. Met antibiotica is dit goed te behandelen. Als de ziekte langer aanhoudt, spreek je van chronische prostatitis. De behandeling met antibiotica duurt dan ook langer.

Na hun vijftigste krijgen mannen nog wel eens te maken met hypertrofie, een goedaardige vergroting van de prostaat. De pisbuis wordt daardoor afgekneld, waardoor het plassen steeds moeizamer gaat, terwijl de aandrang almaar toeneemt, vooral 's nachts. Door infecties wordt het plassen ook pijnlijk, en in het ergste geval raakt de pisbuis helemaal verstopt. Dat kan er ook voor zorgen dat je daarna niet meer normaal klaarkomt, omdat het zaad in de blaas verdwijnt in plaats van dat het naar buiten spuit.

Na long- en darmkanker is prostaatkanker de meest voorkomende vorm van kanker bij mannen. Maar voor je zestigste komt het zelden voor. Deze ziekte heeft twee uitingsvormen: een zich langzaam ontwikkelend type dat gedurende twintig jaar weinig of geen problemen geeft, en een kwaadaardige vorm die snel

en agressief groeit en binnen vijf jaar tot de dood leidt. Lastig is dat prostaatkanker meestal nauwelijks klachten met zich meebrengt. En als dat wel het geval is, zijn ze vergelijkbaar met de symptomen van een goedaardige prostaatvergroting. De diagnose wordt daarom vaak te laat gesteld, als de kanker zich al uitgezaaid heeft naar andere lichaamsdelen. Als je boven de veertig bent, vraag dan voor de zekerheid regelmatig bij je dokter om een rectaal onderzoek en/of een bloedtest.

De behandeling van prostaatkanker is afhankelijk van je leeftijd, het celtype van de kanker, je klachten en de eventuele uitzaaiingen. Als je er op tijd bij bent kan de prostaat worden weggehaald en kun je volledig genezen. Andere behandelmethoden zijn bestraling, chemotherapie, hormoonbehandelingen of in noodgevallen zelfs castratie.

[k2]Penopauze

Elke vrouw komt rond haar vijftigste in de menopauze terecht. Ze wordt niet meer ongesteld, haar hormoonhuishouding verandert drastisch en kinderen krijgen zit er niet meer in. Je leest ook wel eens dat mannen een soortgelijke overgang meemaken in hun leven – dat er dus naast de menopauze ook een penopauze zou bestaan. Toch lijkt dat niet waarschijnlijk. In tegenstelling tot vrouwen zijn mannen bijvoorbeeld in staat om tot op hoge leeftijd kinderen te verwekken. Ook blijft de hormoonproductie in hun lichaam zeker tot rond hun vijftigste ongeveer hetzelfde.

Ook al is er dan geen sprake van een lichamelijke overgang, mannen kunnen rond of na hun veertigste wel last krijgen van een geestelijke overgang: de *midlife crisis*. Bij heteromannen met een gezin gebeurt dat gewoonlijk rond het moment dat de kinderen het huis uit gaan. Ze gaan dan nadenken over het leven dat ze leiden en de keuzes die ze hebben gemaakt. Als ze daarover ongelukkig zijn, kan het een tijd zijn van veel spanningen, bijvoorbeeld in hun relatie. Voor mannen zonder kinderen, zoals de meeste homomannen, komt het moment dat ze zich deze vragen gaan stellen vaak al eerder. Als veertiger sta je op een soort keerpunt. Je hebt definitief afscheid genomen van je jeugd, en je kunt een benauwd gevoel krijgen van de gedachte dat het vast ligt hoe je leven verder zal verlopen. Het kan zijn dat je in de knoop raakt met je relatie of je werkkring, en dat je je afvraagt of je wel op deze manier door wilt gaan met de rest van je (werkend) leven.

Normaal kom je hier na verloop van tijd op eigen kracht – en met de steun van je omgeving – wel uit. Homomannen zijn daar vaak zelfs beter toe in staat dan heteromannen, omdat ze gewend zijn zelf richting te geven aan hun leven. Is het toch te zwaar voor je, of heb je te weinig ondersteuning, dan kun je professionele hulp inroepen. Op www.rozehulpverlening.nl vind je namen van therapeuten die je kunnen helpen.

[k2]De baas over je eigen leven

Veel mannen die wat ouder worden ervaren het als een opluchting dat ze niet meer zo nodig hoeven te scoren als toen ze jonger waren. De onzekerheden die ze hadden zijn verdwenen, ze weten nu heel goed wat ze waard zijn en als ze eens een keertje worden afgewezen, schrikken ze daar niet meer van. De meesten komen seksueel nog prima aan hun trekken, zowel met leeftijdgenoten als met jongere mannen – als ze daar zin in hebben. Daarbij vinden ze vooral de intimiteit belangrijk.

In plaats van nachtenlang stappen op zoek naar een one-night-stand hebben veel mannen op leeftijd meer plezier in uitgebreide etentjes met vrienden, actieve weekends met hun wandelclub of serieuze gesprekken in de mannensoos.

Misschien heb jij zulke dingen altijd al interessanter gevonden dan het uitgaansleven, en heb je een grote vriendenkring met wie je lief en leed en je favoriete hobby's deelt. Maar ook als je je jonge jaren wel zoveel mogelijk in disco's en darkrooms doorbrengt, is het slim om daarnaast genoeg aandacht te besteden aan je sociale netwerk. Dan heb je altijd mensen om op terug te vallen als er iets in je leven verandert.

De manieren waarop mensen aan hun sociale netwerk bouwen, zijn heel verschillend. De een houdt van sporten, de ander meer van reizen, een derde vindt het belangrijk om vrijwilligerswerk te doen. Op al die manieren kun je mensen ontmoeten en contacten onderhouden. Vind je het leuk om in homoverband dingen te ondernemen, dan heb je een ruime keus aan clubjes en ontmoetingsplaatsen, van wandelclubs tot tuinierversenigingen en van reisorganisaties tot mannensociëteiten. En voor wie toe is aan wat serieuzere gesprekken over het (homo)leven, organiseert het COC gespreksgroepen. Kijk voor informatie op www.cocamsterdam.nl/gayhealth.

[citaten]

Dit dacht ik in mijn jeugdige hooghartigheid: dat ik tot mijn 35e of daaromtrent homo zou blijven, en zou genieten van alle voordelen die de scene te bieden heeft – de betere en snellere seks, de wasmachine die niet aangeschaft hoeft te worden, want wasserette natuurlijk, en de vrijheid van vriendschappen, die natuurlijk nooit zou ontaarden in een Relatie.

Wanneer ik zeer oud was en de veertig naderde, zou ik hiermee stoppen, zoals anderen hun laatste sigaret uitmaken. Het leek mij in elk opzicht onverantwoord – esthetisch, ethisch, als ook uit het oogpunt van medemenselijkheid – je op latere leeftijd nog op te houden in bars en badhuizen. Ik zou tegen die tijd een verstandshuwelijk sluiten met een Intelligente Vrouw, zo af en toe een callboy thuis laten komen en vooral souperen met artistieke vrienden. De filosofie zou mijn vleselijke lusten vervangen. Dit alles kwam mij minder pathetisch voor dan oud te zijn en homo.

Wat me nu, 40 plus, het meeste treft is de hybris van dit maakbaarheidsscenario: het idee dat ik hooguit functioneel homo was, en zonder problemen die knop ook

weer kon uitzetten, als dat in gegeven omstandigheden efficiënter zou blijken. Dat kan niet, weet ik nu, en dat wil ik ook helemaal niet, voeg ik eraan toe. Ik was een jongen die vooral op mannen viel; nu ben ik een man die op mannen valt. Het zeer jonge, tere, en efebische was nooit erg aan me besteed. Dat is geen verdienste, hooguit mazzeltov, want mijn verlangen groeit met mijn leeftijd mee. De fantastische Oudere Man kan rustig vijftig jaar of ouder zijn, mits. Mits een behoorlijk onderhouden lichaam. Vooruit, en dito geest. Zo tuttig, bekrompen en homo-narcistisch ligt het, geloof ik. Ik zie geen horizonverruimend rolmodel in het verschiet; hooguit een vaststelling van te verifiëren feiten.
Stephan Sanders (42)

“Mijn leven wordt alleen maar leuker naarmate ik ouder word. Vroeger was ik dan wel mooier, maar ik durfde niks. Als ik uitging bleef ik het liefst bij mijn vaste groep vrienden aan de bar en vond ik anderen die mij wilden versieren een beetje eng. Nu ben ik veel brutaler en ondernemender, en leid ik eigenlijk een wilder leven dan toen. Ik ga nog steeds met veel plezier naar disco’s en naar feesten, en ik ben echt niet de enige van mijn leeftijd die dat doet. Natuurlijk word ik wel eens afgewezen door iemand die me te oud vindt, maar ik ben of voel me nooit de oudste in het Amsterdamse uitgaansleven. De stad groeit met me mee.”

“Die groep vrienden heb ik nog steeds – we zijn elkaar behoorlijk trouw. Het is fijn om intimiteit te delen met een vaste club die je goed kent, ook als je zoals ik een vaste relatie hebt. Je moet tenslotte ook af en toe over je eigen man kunnen klagen. Verder doen we van alles samen, van stappen in Amsterdam of in het buitenland tot een weekend met z’n allen naar een huisje in de Ardennen. Ik heb om me heen eigenlijk alleen maar veertigers die genieten van het leven.”

Frank Schuurmans (46)

Bron: interview

“Ik ben wel tevreden met mijn leven, maar om nou te zeggen voldaan, nee, dat niet. Deels heeft dat er mee te maken dat ik pas vrij laat mijn coming out beleefd heb. Ik ben getrouwd geweest, gescheiden en ik heb twee kinderen. Ik was al 48 toen ik uiteindelijk voor mezelf koos. Achteraf vind ik het jammer dat ik al die tijd verloren heb laten gaan en dat die niet meer in te halen is. Gelukkig heb ik sinds mijn coming out veel goede vrienden gekregen. Want hoe je het ook wendt of keert, als je ouder wordt, en zeker als je zoals ik eenmaal met pensioen bent gegaan, vereenzaamt je wel wat. Sowieso raak je je sociale contacten via je werk grotendeels kwijt.”

“Een kroegtype ben ik niet. Ben ik ook nooit geweest. Waar het om gaat in het leven is dat je je eigen weg uit zet en dat je mensen om je heen verzamelt met wie je het prettig hebt. Zelf ben ik via een kennis vrij snel na mijn coming out bij

de Zociëteit terechtgekomen. Dat is een club mannen in het Amsterdamse die van alles met elkaar ondernemen. Ik heb ook aardig wat contacten opgedaan via massagecursussen die ik heb gevolgd. Ik ben erg aanrakerig ingesteld, en masseren vind ik dan ook heerlijk. En van het een komt dan natuurlijk het ander. Want dat is me altijd wel opgevallen in het homoleven: als het met iemand klikt, dan lig je zo met elkaar in bed.”

“Wat ik betreur is dat ik in al die jaren niet tegen een vaste partner ben aangelopen. Gezocht heb ik wel. Maar met vriendjes heeft het bij mij nooit langer dan een half jaar geduurd. Naarmate ik ouder word, merk ik dat ik steeds meer behoefte krijg om met een partner dingen te delen. Bijvoorbeeld om samen reizen te maken. Maar ik heb met het verstrijken van de tijd ook geleerd om te accepteren. Dat je ouder wordt en dat je alleen bent.”

Rob Gerbrands (65)

Bron: interview

Peter: “Hans heb ik in 1983 leren kennen. Maar het heeft tot 1989 geduurd voordat we definitief zijn gaan samenwonen.”

Hans: “We hebben het er ook wel eens over gehad of we niet zouden trouwen. We hebben al een testament op laten maken en afspraken gemaakt voor het geval een van ons wat overkomt. Wat ook meespeelt als je met z’n tweeën ouder wordt, is dat het nooit verveelt. Dat er altijd wel iets gebeurt, dat je er verschillende meningen op na houdt en allerlei dingen meemaakt.”

[Peter: “En er is drank.”

Hans: “En er is drank, ja.”

Peter: “Ik denk dat homo’s beter op het ouder worden voorbereid zijn. Tenminste zolang we gezond blijven. Homo’s zijn veel meer gewend om zelfstandig te leven, voor zichzelf te zorgen, te koken en de was te doen dan hetero’s.”

Hans: “Het valt me steeds vaker op dat er ook homoparen zijn van boven de zestig of zelfs boven de zeventig. En ik stel me zo voor dat het heel goed mogelijk is om op een prettige manier en met veel plezier en veel contacten oud te worden. Met alle gebreken natuurlijk. Ik zie dat dat op zich heel goed kan.”

Peter: “Wat ook goed is, is dat je je mettertijd bij bepaalde dingen neerlegt en ze accepteert. Ik hoef niet elke keer meer klaar te komen.”

Hans: “Dat heb ik ook. Ik heb ook al een hele tijd niet meer het gevoel dat ik iets mis als ik ergens niet heenga. Dat heeft er ook mee te maken dat ik in mijn leven al het nodige uitgeprobeerd heb en ook meer dan eens risico’s heb gelopen. Dat ik nu relaxter ben, ervaar ik zelf als een verademing.”

Hans Müller (49) en Peter Schilling (43)

Bron: Älter werden (2002)

[citaat Frank toevoegen]

[einde citaten]

[k1]9 Kinky en ruig Op zoek naar nieuwe sekservaringen

[ook hier weer kaders verspreid]

Als je seksueel al het een en ander beleefd hebt, kan het zijn dat je nieuwsgierig wordt naar nieuwe ervaringen. Je wilt wel eens wat ruigers proberen, of experimenteren met SM-spelletjes. In dit hoofdstuk vertellen we voor de liefhebbers over verschillende vormen van kinky seks, van voorzichtig tot behoorlijk heftig. Of het iets voor jou is, bepaal je zelf. Alleen jij weet wat je lekker vindt en waar je aan toe bent.

Wat kinky of ruige seks precies inhoudt, is voor iedereen verschillend. De een zal zich in zijn net aangeschafte leren broek al behoorlijk kinky voelen, omdat hij nooit eerder zoiets gewaagds gedragen heeft. Een ander associeert kinky met 'harde' SM en het spel rond macht en vernedering. En voor een derde is kinky synoniem voor een manier van leven, waar heftige en intense seks een belangrijk onderdeel van uitmaakt. Een kant en klare definitie van kinky bestaat dus niet.

Wel gaat het er in deze scene meestal een stuk ruiger aan toe dan in het seksleven van de doorsnee Nederlander. Want kinky seks heeft alles te maken met het experimenteren met grenzen. Als je voor kinky gaat, neem je niet meer alleen genoegen met de standaard-standjes. Je gaat juist op zoek naar waar je eigen grenzen en die van je vriendje liggen, en je tast af hoe je die zou kunnen verleggen. Seksfeesten die overal in het land plaatsvinden zijn daar een mooie gelegenheid voor, maar het kan even goed in je slaapkamer. Of in je eigen, speciaal daarvoor ingerichte speelhonk.

Je grenzen of die van je vriendje verleggen is één ding; ze bruut en botweg overschrijden is iets heel anders. Hou er altijd rekening mee dat wat jij spannend en opwindend vindt, voor hem een brug te ver kan zijn. Met grenzen experimenteren betekent ook niet dat je onnodige risico's mag nemen. Om pijnlijke misverstanden te voorkomen, doe je er goed aan je te houden aan de klassieke SM-regel: het maakt niet zozeer uit wat je van plan bent, als je je maar houdt aan de drie v's – doe het veilig, verstandig en vrijwillig.

Veilige seks staat dus voorop, maar veiligheid gaat verder dan vrijen met condoom. Als dominant of meester ben je verantwoordelijk voor het lichamelijke en geestelijke welzijn van je slaaf. Omgekeerd heeft de onderdanige de plicht om duidelijk zijn grenzen aan te geven. De tweede grondregel is daarom dat je je gezond verstand te allen tijde blijft gebruiken. Ook al heb je nog niet zoveel ervaring, je weet meestal best in te schatten of je het spel dat je gaat spelen aankunt. De derde regel houdt in dat iedereen die meedoet, voor honderd procent achter de plannen staat. **Laat je dus niet overhalen als je twijfels hebt, en dwing een ander ook niet mee te doen als hij het niet zit zitten.**

[k2]Scheerplezier

Als je je ogen goed de kost geeft op het naaktstrand, in de sportschool of de sauna, zal het je opgevallen zijn dat schaamhaar door heel wat jongens in de ban gedaan is. Sommigen scheren zelfs hun hele lichaam kaal. Het is een kwestie van smaak, maar er zijn ook andere redenen voor. Zonder al die begroeiing lijkt je lul namelijk een stuk langer en dikker. Bovendien voelt zo'n gladde bobbel erg lekker aan – voor wie er van houdt.

Om haar te verwijderen worden verschillende methodes gebruikt.

Ontharingscrèmes lijken erg handig, maar je moet goed oppassen dat je de crème niet langer laat zitten dan op de gebruiksaanwijzing staat. Anders is de kans groot dat je een jeukerige, bobbelige rode uitslag krijgt op de plaatsen waar je de haren hebt weggehaald.

De meeste mannen pakken daarom het scheermes of de tondeuse. Zet die laatste wel op de laagste stand, en wees voorzichtig vlakbij je ballen en je kont. Als je gewend bent om je gezicht te scheren, zul je het niet moeilijk vinden om je kruis haarvrij te maken. Ook hier geldt: goed inzepen en het mes voorzichtig en vakkundig hanteren. Een liggende spiegel kan van pas komen om je bilnaad helemaal van haren te ontdoen.

Maar scheren kan ook plezier voor twee zijn, door als onderdeel van het seksspel het mes te zetten in de beharing van je vriendje – en omgekeerd. Gebruik dan wel voor ieder van jullie een apart mesje. En mocht er een snijwondje ontstaan, verzorg dat dan goed voor je met de seks verder gaat. Ontsmet het met jodium of betadine, en doe er daarna een pleister of plastic folie op.

[watersport en lavement naar achteren verplaatst]

[kadertekst]

[kaderkop]Pikkendingen

Voor je pik heb je allerlei speelgoed, zoals cockringen en vacuümpompen. Een cockring doe je om als je lul nog niet stijf is. Als je eenmaal een stijve hebt, voorkomt hij dat het bloed terugstroomt naar je lichaam, zodat je pik hard blijft. Hij verstevigt dus je erectie. In principe doe je hem om je lul en achter je balzak, maar je hebt ook ringen die alleen je zak omsluiten.

Er zijn cockringen in alle soorten en maten, variërend van een dun ringetje tot een flinke lulkleem, en in metaal, rubber of siliconen. Kies de juiste maat: niet te losjes, maar zeker niet te strak. Want dan krijg je hem alleen nog maar met veel moeite af en kun je vervelende bloeduitstortingen oplopen. Uitermate handig zijn leren bandjes met drukkers, *straps*. Wie de sjieke meneer wil uithangen, kan een gesmede cockring van goud, zilver of platina aanschaffen. Maar een simpele gordijnring op maat zet de boel net zo goed onder spanning.

Ook met een vacuümpomp kun je je pik langer stijf houden. Zo'n pomp bestaat uit een cilinder van glas of PVC, die je over je pik heen – luchtdicht – tegen je buik aan zet. Aan de andere kant wordt de lucht weggezogen, met de hand of met een elektrisch motortje. Het vacuüm zorgt ervoor dat het bloed naar de lul gezogen wordt, waardoor je een erectie krijgt. Met een rubberen ring om de basis van je lul zorg je ervoor dat je stijve daarna standhoudt. Het resultaat valt meestal wel tegen. In plaats van met een grotere pik zit je dan opgescheept met een zwabberende, afgeknepen en deels gevoelloze worst.

Wil je toch aan de slag met de vacuümpomp, bouw het dan heel geleidelijk op en ga niet meteen voor het grootste resultaat. Anders loop je kans op bloeduitstortingen en zelfs op blaren en zwellingen aan de voorhuid. Door het vacuüm ontstaan gemakkelijk kleine, onderhuidse bloedinkjes, waar je blijvende vlekjes aan over kunt houden. Laat de ring niet langer dan dertig minuten zitten. Bij normaal gebruik is de kans dat je jezelf beschadigt maar klein.

Het gebruik van een vacuümpomp wordt afgeraden voor mannen die bloedverdunnende middelen of aspirine gebruiken. In reclames wordt vaak beweerd dat een vacuümpomp je een blijvend grotere en dikkere lul kan geven, maar dat is wetenschappelijk nooit aangetoond.

[einde kadertekst]

[k2]Exhibitionisme

Het spel van kijken en bekeken worden hoort bij seks. Als je het echt een onderdeel van je seksuele plezier maakt, noem je het exhibitionisme en voyeurisme. Er zijn allerlei manieren om dit spel te spelen. Met een fototoestel of videocamera kun je bijvoorbeeld je eigen pornofoto's en video's van elkaar maken. Voer tijdens het voorspel eens een striptease op, waarbij je tergend langzaam je kleren uitdoet en stukje voor stukje je body blootgeeft, of doe alsof je meedoet aan een wedstrijd voor bodybuilders en neem allerlei spannende houdingen aan. Een ander idee is om een spiegel zo neer te zetten of op te hangen dat je je eigen lichaam en dat van je vriend in volle actie bezig kunt zien. Als je jezelf of elkaar insmeert met olie, ziet je lichaam er nog aantrekkelijker uit.

Pronk je graag met je naakte lichaam in het openbaar, beperk je dan tot het naaktstrand of de naaktcamping. Het is niet alleen verboden om het op andere plekken te doen, het is ook een inbreuk op de privacy van toevallige toeschouwers die daar helemaal niet om gevraagd hebben.

[k2]Fetisjisme

Oorspronkelijk is een *fetisj* een magisch voorwerp met een bijzondere kracht. In ons taalgebruik wordt onder een fetisj een voorwerp of lichaamsdeel verstaan dat op zich niet seksueel van aard is, maar wel zo erotisch beladen kan zijn dat bepaalde mensen er opgewonden van raken. Leer, rubber en uniformen zijn de

bekendste voorbeelden. Maar ook bont, satijn, haar en voeten oefenen een grote aantrekkingskracht uit op fetisjisten.

Lederen kleding ruikt niet alleen lekker, zo'n outfit ziet er ook supermannelijk uit. Echte leerfanaten krijgen al een stijve door ze even aan een stukje leer te laten ruiken. Je moet leer wel goed onderhouden. Als het stug en droog wordt, vet je het in. Maak leer schoon met gewoon lauw water, zonder wasmiddel. Om hardnekkige vlekken eruit te krijgen kun je het met wat babyshampoo proberen. Met een lichte sodaoplossing kun je geurtjes wegstrijken. Daarna wel weer invetten met een goed leervet.

Rubberfetisjisten willen niets anders dan latex. In speciaalzaken zijn broeken, shirts, *bodysuits*, laarzen en maskers van rubber verkrijgbaar. Het is een kwestie van smaak, en ook van of je het kunt betalen, want goede rubberkleding is behoorlijk duur. Rubberen kleding trek je niet zomaar aan. Eerst wrijf je de binnenkant in met talkpoeder, of je maakt het kledingstuk nat en trekt het onder de douche aan. Rubber maak je schoon door het een kwartiertje te laten weken in lauw water met wat vloeibare zeep (geen wasmiddel!), en het binnenste buiten te laten drogen. Vouw het kledingstuk niet op voordat het helemaal droog is. Bewaar latexspullen droog en licht ingepoederd met talk – anders vallen ze op den duur uit elkaar – en buiten het bereik van zonlicht, anders verkleuren ze. Net als (latex) condooms, kan rubber heel slecht tegen vette glijmiddelen. Maar fetisjisme beperkt zich niet tot 'mannelijke' attributen. Je kunt ook aan een fetisj blijven hangen door iets wat je hebt meegemaakt. Wie ooit in een sportlokaal werd ontmaagd, kan helemaal verkikkerd raken op sportbroekjes of voetbalschoenen. Sommige jongens worden opgewonden van satijn, nylon kousen en kanten slipjes of zelfs van luiers.

[k2]Vuistneuken

Fistfucking of fisten, in het Amerikaans ook *handballing* genoemd, is niet iets wat voor iedereen geschikt is. Je moet een ervaren en ruime bottom zijn, wil je een vuist in je anus en je rectum kunnen waarderen. Het is daarom een techniek waarbij je heel voorzichtig te werk moet gaan. En hoewel de darmen zeer rekbaar en elastisch zijn, zijn ze ook erg kwetsbaar, terwijl er geen zenuwen in zitten die pijn registreren. Degene die gevulstneukt wordt, de *fistee*, voelt er dus niets van als er iets beschadigd raakt. Maar een wond in je darmen is zo gevaarlijk dat die zelfs een buikvliesontsteking kan veroorzaken. Als je het dus wilt proberen, doe het dan stapje voor stapje.

Je kunt erover denken om je te laten fisten als je het gevoel hebt dat de grootste lul waarmee je ooit geneukt bent nog te weinig voor je is. Weet je het zeker, bouw het dan langzaam op en forceer nooit. Neem de tijd – in je eentje of samen met je vriendje – om te leren wat je allemaal aan kunt met je kont, hoever je kringspier opgerekt kan worden en wat je allemaal in je darmen kunt verdragen. Je kunt eerst een tijdje wat rekoefeningen doen met een gewone dildo, en als die geen pijn meer doet overstappen op een groter exemplaar.

Als je zover bent, kunnen de voorbereidingen voor het echte werk beginnen. De fistee zorgt ervoor dat er geen poep meer in zijn kont en darmen zit – bijvoorbeeld door zich schoon te spoelen met een klyasma. De *fister* let er op dat zijn nagels geknipt en gevijld zijn en geen scherpe randjes hebben. Eventuele ringen en armbanden doet hij af, en hij trekt een latex, vinyl of plastic handschoen aan. Dan smeert hij zijn hand flink in met een glijmiddel. Crisco en andere vette glijmiddelen zijn erg geliefd onder fisters. Als je zo'n vet glijmiddel gebruikt, kun je daarna beter niet meer neuken. Want het vet gaat slecht samen met (latex) condoms – die worden daardoor aangetast.

Vuistneuken begint met het voorzichtig inbrengen van een vinger. Als de spieren zich ontsluiten, doe je er de tweede, de derde en daarna de vierde vinger bij. Als alle vingers soepel naar binnen kunnen, trek je je hand terug, klem je je duim tegen je handpalm aan en duw je de hele hand voorzichtig weer naar binnen. Het is het lastigste om je hele hand langs de sluitspier van je vriendje te krijgen, dus bal hem zoveel mogelijk samen, blijf rustig aandringen en gebruik veel glijmiddel. Is je hand eenmaal helemaal in het rectum, dan vorm je daar een vuist. Hoever je vervolgens met je vuist en eventueel je onderarm in het lichaam van de fistee doordringt, is een kwestie van voorzichtig uitproberen.

Neem als fistee de positie in die jij het gemakkelijkst en het prettigst vindt. Je kunt op je rug liggen met je benen in de lucht, of op z'n hondjes met je kont naar achteren, terwijl je op je knieën en ellebogen steunt. Een optie is ook om te staan en je als het ware langzaam over de arm van je vriendje te laten zakken.

Om het fisten te vergemakkelijken zijn mensen wel eens geneigd om drugs te gebruiken. Het probleem daarmee is dat ze je niet alleen in een roes brengen, maar ook de pijnsignalen van je lichaam onderdrukken. Als fistee kun je daardoor zo gulzig worden dat je niet meer let op beschadigingen van het darmslijmvlies. Oefen dus rustig tot je je zonder drugs goed kunt ontspannen, en blijf naar de signalen van je lichaam luisteren. Fisten kan prima zonder drugs.

Om je te ontspannen helpt het als je je laat fisten door een partner die je vertrouwt en van wie je weet dat hij goed op je let. Als je net met fisten begint, kun je dat beter niet in een darkroom of op een seksfeest doen. Die plaatsen lenen zich niet echt voor een goede communicatie tussen jou en je partner. En dat is bij fisten echt wel nodig.

In de praktijk gaat er gelukkig niet zo vaak wat mis. Mocht het een beetje bloeden, dan is dat meestal vrij onschuldig. Neem even een pauze als je dat merkt, en ga weer verder als het is gestopt. Als het bloeden echter niet overgaat, stop dan met fisten. Dan is er mogelijk echt wat aan de hand. [Wellicht is het raadzaam om een dokter er naar te laten kijken.]

Meer info over vuistneuken staat op www.winternet.com/~redright/redright.html, www.alfar.co.uk/blondpete/toptip.htm en www.alfar.co.uk/blondpete/subtip.htm.

Vuistneuken levert op zich geen risico op voor besmetting met hiv. Andere soa kunnen wel overgedragen worden – de hand van de fister kan een bacterie of een virus met zich meebrengen. Als je als fister wondjes aan je hand hebt, is het helemaal raadzaam een latex, vinyl of plastic handschoen te gebruiken. Op seksfeesten zijn die vaak verkrijgbaar, en natuurlijk bij de drogist, de apotheek en in sommige supermarkten. Wil je – bijvoorbeeld op een party – meerdere mannen fisten, neem dan steeds een nieuwe handschoen. Denk eraan dat latex handschoenen niet tegen vette en olieachtige glijmiddelen bestand zijn. Gebruik dus glijmiddelen op water- of siliconenbasis.

[kadertekst]

[kaderkop]Anale speeltjes

Houd je van anale seks en wil je eens wat anders, dan zijn er allerlei speeltjes te koop waar je plezier aan kunt beleven. Een *buttplug* is een ding dat je in je kont steekt en zo – tijdens de seks, je dagelijkse bezigheden of bij het uitgaan – in je meedraagt. De plug heeft een spits toelopende punt, zodat je hem makkelijk in kunt brengen. Naar onderen toe wordt hij steeds breder. Dat is bedoeld om de sluitspier op te rekken. Aan de basis is de plug weer smaller, waardoor de kringspier zich kan sluiten en de plug er niet uitvalt. Op het einde zit een soort voet, die de buttplug op zijn plaats houdt. De plug is er in verschillende maten. Begin met klein of medium, want ‘large’ is echt aan de forse kant. Gebruik ook glijmiddel bij het inbrengen.

Een variant is de oppompbare buttplug. Nadat je hem ingebracht hebt, kan hij met een blaasbalgje nog verder opgeblazen worden. De sluitspier wordt daardoor nog verder opgerekt. Doe dat in kleine stapjes, anders forceer je mogelijk je sluitspier. Wie hier nog niet genoeg aan heeft, schaft een vibrerende buttplug aan. Die kun je niet alleen opblazen, maar hij trilt ook nog.

Dildo's zijn vaak wat langer dan buttplugs en lijken qua vorm ook meer op een echte lul van vlees en bloed. Ze zijn van plastic, rubber of siliconen, en ze variëren enorm in lengte en dikte. Je hebt kleintjes van een centimeter of acht, maar ook reuzenpalen van meer dan veertig centimeter. Je hebt ook modellen voor duo-gebruik: die eindigen aan beide kanten in een soort eikel. Veel dildo's hebben aan het einde een zuignap, waarmee je ze vast kunt maken op de vloer, in het bad of tegen de wand van de douche. Die zuignap voorkomt ook dat hij bij je naar binnen schiet.

Sommige modellen hebben niet zo'n uiteinde en zijn aan de onderkant recht afgesneden. Zo'n dildo kan zich vacuüm zuigen als je hem in je hebt. Dat is pijnlijk en gevaarlijk. Mocht dat gebeuren, ga dan zo snel mogelijk naar het ziekenhuis of de eerste hulp. Hetzelfde risico loop je als je in plaats van een dildo een fles gebruikt zonder dop. Als je die in je kont inbrengt, is de kans heel groot dat hij zich vacuüm trekt en krijg je hem er niet meer uit. Beter niet gebruiken, dus. Als je op zoek bent naar een goedkoop alternatief voor een

dildo, zijn kaarsen een stuk veiliger. Een niet te grote knots die zorgvuldig is ontdaan van scherpe randjes kan prima dienst doen, mits je niet dieper gaat dan een piklengte.

Een echte kinky variant is de voorbinddildo. Samen met je eigen lul biedt die de gelegenheid om twee bottoms tegelijk te bedienen. Tot slot is er de vibrator: die heeft het voordeel dat hij niet alleen je kontje vult, maar ook nog zachtjes – of juist wat harder – trilt.

Iets heel anders voor in je kont zijn anusballetjes – ook wel *anal beads*, *climax beads*, *pleasure beads*, *love beads* of *Thai beads* genoemd. De balletjes of kralen, van plastic, rubber of metaal, zitten met een draad aan elkaar. Meestal zit er wat ruimte tussen. Je duwt ze stuk voor stuk in je anus, waar je ze net als de buttplug een tijdje kunt laten zitten, en op het moment dat je klaarkomt trek je ze er met een soepele beweging uit. Je orgasme wordt er heviger van. Er zijn ook balletjes te koop met een trilsysteem.

Voor al deze hulpmiddelen geldt dat, als je ze met meerdere mannen gebruikt, condooms nodig zijn. Anders draag je ziektekiemen aan elkaar over. Na het gebruik moet je de speeltjes wel schoonmaken. Wassen met water en zeep is afdoende. Je hoeft ze niet uit te koken. Na de schoonmaak kunnen ze direct weer gebruikt worden.

[einde kadertekst]

[k2]Bondage

Het lijkt een Franse term, bondage, en sommigen spreken hem ook zo uit (bondaazje). Maar het woord is afkomstig uit het Engels en betekent gevangenschap of slavernij. Bondage is een van de hoofdbestanddelen van SM, oftewel sadomasochisme, en staat voor het vastbinden van een slaaf door de meester. Een slaaf wordt ook wel bottom genoemd en een meester een top.

Eenmaal in de boeien is de slaaf onderworpen aan de almacht van de meester, die het fijn vindt om zijn slaaf eens flink onder handen te nemen zonder dat deze kan tegenstribbelen. De slaaf levert zich helemaal uit aan de meester en geeft willens en wetens alle verantwoordelijkheid uit handen. Hij geniet van zijn totale afhankelijkheid van de meester, en van het onbeperkte vertrouwen dat daarmee samen gaat.

Voor bondage kun je allerlei soorten materialen gebruiken. Touw, stroken stof, kettingen, handboeien, riemen van leer of rubber, maskers, mondpluggen. Een padvindersdiploma heb je niet nodig, maar het is wel handig als je wat knopen kent. Je kunt de polsen van je slaaf vastbinden, maar ook zijn enkels, ellebogen, knieën en zelfs zijn pik en zijn ballen. [De basiskneveling gaat als volgt: je legt je slaaf met zijn gezicht naar de grond, met zijn armen en benen de lucht in, je boeit zijn polsen en zijn enkels, en met hetzelfde of een ander touw knoop je de pols- en enkelboeien aan elkaar. Je kunt hem nu wat meer of juist wat minder bewegingsruimte geven. Hoe dichter je de polsen naar de enkels toe trekt, des te

minder kan de slaaf zich bewegen. Een andere klassieke bondage-positie is om je slaaf diagonaal aan het bed te kluisteren.]

Ervaren SM'ers hebben een aantal basisregels voor bondage opgesteld. De eerste en allerbelangrijkste is dat je elkaar honderd procent moet kunnen vertrouwen. Als je gekneveld wordt, moet je ervan op aan kunnen dat je meester niet verder gaat dan je hebt afgesproken. En als de slaaf het stopwoord gebruikt, moet je als meester direct stoppen (zie hierna bij **Afspraken**). De meester moet er zeker van kunnen zijn dat zijn slaaf hem precies verteld heeft wat zijn grenzen zijn, en zo lang en zo ver door kan gaan als jullie van tevoren bepaald hebben. Wees dus eerlijk als je afspraken maakt, en verschuil je niet achter stoere praatjes.

Waar moet je als meester bij bondage op letten:

- Bind je slaaf nooit zo strak vast dat er lichaamsdelen beginnen te tintelen en gaan 'slapen' omdat de bloedsomloop is afgesneden. Controleer dus of zijn huid niet afkoelt, of blauw of wit wordt. Als je maskers of mondpluggen (*gags*) gebruikt, let er dan op dat je slaaf kan ademen.
- Gebruik geen dun touw, omdat dat kan gaan knellen en snijden.
- Gebruik touwen en boeien niet rond zijn nek.
- Laat je slaaf nooit alleen nadat je hem vastgebonden hebt.
- Maak boeien en touwen goed vast. Houd er rekening mee dat touwen in de loop van een sessie vanzelf wat losser gaan zitten.
- In noodgevallen moet je de boeien of touwen snel los kunnen maken. Houd dus een schaar of een mes bij de hand.

[k2]Afspraken

Om het SM-spel zo goed mogelijk te laten verlopen moet je van tevoren afspraken met elkaar maken, bijvoorbeeld over hoe lang je het wilt laten duren en waar de grenzen liggen. De belangrijkste is misschien wel een afspraak over de stopwoorden waarmee de slaaf de sessie kan beëindigen omdat het hem te veel wordt.

Zestien dingen waar je goede afspraken over moet maken voor het SM-spel:

- De spelers. Wie doen er aan de sessie mee? Hoeveel en wat voor ervaring hebben ze? Wie mag er eventueel toekijken?
- De rollen. Wie is de meester en wie de slaaf? Wordt er eventueel van rol gewisseld? Speel je een bepaalde fantasie, bijvoorbeeld de baas en zijn hond of de officier met zijn gevangene? Moet de dominant als 'meester' aangesproken worden?
- De locatie. Waar vindt de sessie plaats? Is er gezorgd voor privacy?
- De tijd. Hoe laat begint de sessie? Hoe lang duurt-ie? Wie houdt de tijd in de gaten?
- SM verloopt meestal wat onvoorspelbaar, en er kan altijd wat misgaan. Praat van tevoren over wat je dan doet.
- De grenzen. Waar liggen de fysieke en emotionele grenzen van de slaaf? Heeft hij gezondheidsproblemen waar je rekening mee moet houden? Draagt hij

een bril of contactlenzen en kan hij wel of niet zonder? Heeft hij last van angsten? Om onbelemmerd SM te kunnen bedrijven moet de slaaf hier eerlijk over zijn.

- Seks. Wat voor seksuele activiteiten zijn toegestaan? Pijpen? Neuken? Fisten? Met of zonder condoms of rubberhandschoenen? Heeft iemand een soa onder de leden? Is er op hiv getest en wat was de uitslag?
- Drugs. Begin niet aan SM als een van beiden stevig onder invloed is van alcohol of drugs. Na een normaal gebruik van bier, cannabis of poppers kan het wel. Gebruik in elk geval geen drugs die de slaaf ongevoelig maken voor pijn of die de waarneming van de dominant ernstig beïnvloeden.
- Bondage. Wie wordt er vastgebonden? Tot hoever? Worden er blinddoeken gebruikt? Mondpluggen? Maskers? Heeft de slaaf daar ervaring mee? Hoe reageerde hij daar eerder op?
- Pijn. Houdt de slaaf van pijn? Mag hij geslagen worden? Hoe staat hij tegenover klemmen? Verdraagt hij hete was of ijs?
- Merktekens. Komt de slaaf in de problemen als de sessie sporen achter laat, bijvoorbeeld door zweepslagen? Mag er wat bloed vloeien?
- Vernedering. Heeft de slaaf ervaring met vernederd worden? Kan hij er tegen? Waar liggen zijn grenzen?
- Stopwoorden. Het beste is om twee stopwoorden te gebruiken: eentje dat betekent 'doe het rustiger aan', en een tweede om definitief een punt achter een sessie te zetten. Kies stopwoorden die je in het spel anders niet gebruikt, bijvoorbeeld 'rood' of 'Mickey Mouse'. Op die manier kan de slaaf om genade smeken wat-ie wil, zonder dat de dominant daar acht op hoeft te slaan. Maar op het moment dat de slaaf een stopwoord gebruikt, móet de dominant daar naar luisteren. Als je mondpluggen of maskers gebruikt of de slaaf is om een andere reden niet in staat om te praten, spreek dan ook andere signalen af als stopwoord: bijvoorbeeld met je vingers knippen.
- Wensen. Is er iets dat een van beiden graag eens uit zou proberen?
- Follow-up. Komt er een vervolg? En wanneer?

Het is een lange lijst, maar als het goed is hoeven de onderhandelingen niet meer dan een minuut of tien, vijftien te duren. Mocht je er na een uur praten nog niet uit zijn, dan kun je misschien beter van de hele sessie af zien. Jullie wensen en verlangens liggen blijkbaar te ver uit elkaar. Hou altijd je hoofd bij de onderhandelingen, net als bij het SM-spel zelf. Begin er dus niet aan als je dronken of apestoned bent.

[k2]Vernedering

Een van de ingewikkeldste onderdelen van SM is het spel van vernederen. Niet alleen roept het sterke en vaak tegenstrijdige emoties op, maar iedereen lijkt er ook iets anders onder te verstaan. Het kan gaan om beledigen of uitschelden,

maar ook om iemand een klap in zijn gezicht geven, hem bespugen of nog veel extremere methoden.

Vernedering is vooral een gedachtenspel. Wil het werken, dan moet de slaaf het ook als een vernedering ervaren. Sommigen worden er helemaal opgewonden van als ze het commando krijgen om voor hun baas neer te knielen, terwijl anderen zo'n bevel uiterst beledigend vinden. Hetzelfde geldt voor het dragen van een halsband, of voor het likken van de schoenen van een dominant.

[Bedenk als meester dus goed wat jouw slaaf als krenking ervaart.]

De dominant moet bij vernedering twee dingen in de gaten houden. Allereerst maakt het nogal wat uit onder welke omstandigheden een slaaf vernederd wordt. Het is heel wat anders om hem in de beslotenheid van de eigen speelzolder op zijn nummer te zetten dan voor het oog van de wereld. Dan komt de vernedering veel harder aan. Daarnaast loopt ook de meester die zijn slaaf fysiek of emotioneel te hard op zijn ziel trapt, het risico dat hij de controle verliest. De slaaf kan zich dan lijfelijk tegen de dominant gaan verzetten. Nogmaals, ook als vernedering deel uitmaakt van je SM-spel, maak van tevoren goede afspraken over wat je gaat doen en hoe intensief.

[k2]Spanking

Spanking is het woord voor klappen of klapjes geven als onderdeel van het seksspel. Het uitgangspunt daarbij is dat je alleen slaat op plaatsen waar een klap pijn doet, maar geen schade veroorzaakt. Lichte blauwe plekken of een paar striemen zijn niet zo erg, maar je mag er geen onderhuidse beschadigingen aan overhouden. Het is handig om te leren hoe hard een klap aankomt door te oefenen op jezelf. Een opgevouwen kussensloop kan prima dienst doen als 'beginnerszweep'. Het lijkt net echt en je kunt alle plaatsen raken die je wilt, zonder dat je er veel kwaad mee aanricht.

Sommige lichaamsdelen kun je als beginner maar beter met rust laten, omdat ze alleen hele lichte klapjes kunnen verdragen: het hoofd, het gezicht, de nek, armen, polsen, handen, vingers, sleutelbeenderen, de zijkanten van de borst, de hele ruggenwervel, het stuitje, de onderbuik, het midden van de rug en de onderrug, de ballen, de knieën, de schenen, de enkels, de bovenkant van de voeten en de tenen.

Andere lichaamsdelen zijn wel bestand tegen iets steviger klappen: de bovenste helft van de borst, de kuiten, de onderkant van de voeten, de schacht van de pik, de binnenkant van de dijbenen en het bovenste deel van de billen. Enkele lichaamsdelen verdragen zelfs een stevig pak slaag. Dat zijn de bovenkant van de rug, de billen (vooral de onderste helft) en de voorkant, buitenkant en achterkant van de dijbenen.

Als je aan spanking wilt beginnen, kun je dat het beste met je hand doen. Het lijfelijke contact van een hand die een bil of een ander lichaamsdeel raakt, voelt veel intiemer aan dan een klap met een voorwerp, zoals een zweep. Een tik met een hand is voor een onderdanige ook veel beter te accepteren. Laat je vriendje

met zijn – ontblote – kont omhoog op je schoot gaan liggen. Leg om te beginnen je ene hand op zijn billen en streel met je andere hand zijn lul en ballen om hem in de juiste stemming te brengen. Vanzelfsprekend heb je van tevoren stopwoorden afgesproken, en je ringen en andere sieraden afgedaan. De eerste klap is een korte, maar stevige tik die nauwelijks geluid geeft. Masseer daarna de plek waar je geslagen hebt een seconde of wat. Herhaal dit een keer of twintig, met telkens een pauze van minstens vijf seconden. Verdeel de tikken over zijn beide billen. Als dat lekker voelt, mag je daarna iets harder gaan slaan. Dat doe je dan ook een keer of twintig, verdeeld over beide billen. Sla de eerste keer nooit echt hard. Het mooiste is als jullie alletwee op het eind van de sessie naar de volgende keer verlangen.

Zijn pik is ook een prima object voor spanking, met name de schacht. Houd met de ene hand de eikel tegen zijn buik en sla met je andere hand tegen de onderkant. Gebruik daar alleen je vingers voor. Wat met zijn lul ook goed kan, is *flicking* of vingerspanking. Zet de top van een vinger tegen je duim, span je vinger en ‘schiet’ hem tegen de huid van de onderdanige. Behalve de schacht van de pik lenen de tepels, en zelfs de ballen en de eikel zich daar goed voor. Zet in het begin niet te veel kracht op je vinger.

[k2]Pijniging

Met je handen kun je niet alleen slaan, je kunt er ook mee knijpen, trekken, duwen en porren. Denk ook eens aan wat je met je vingernagels kunt doen: lichtjes krabben natuurlijk, maar als je wilt kun je er ook diepe striemen mee in zijn huid trekken – tot bloedens toe. Met je lippen, tong en vooral je tanden kun je je vriendje ook heel wat plezierige pijn bezorgen. Zeker voor beginners in SM zijn de mogelijkheden van de handen en de mond om pijn toe te brengen heel geschikt.

Bedenk wel dat een wondje veroorzaakt door bijten gemakkelijk ontstoken raakt. Pas daar dus mee op. Mocht er toch een wondje ontstaan, verzorg dat dan goed voor je met het spel verder gaat. Maak het schoon met water en zeep, ontsmet het met jodium of betadine, en doe er daarna een pleister of plastic folie op.

Een klassieke SM-techniek om te pijnigen is het lichaam van een onderdanige bedruipen met hete was. De borstkas met tepels en de onderbuik zijn perfecte doelen voor zo’n behandeling. Vermijd de nek, het gezicht en het hoofd, en wees voorzichtig bij zijn kruis, al is het maar omdat de gestolde was moeilijk uit het schaamhaar te verwijderen is. Gebruik gewone witte kaarsen van paraffine. Kaarsen van bijenwas en gekleurde kaarsen bereiken een hogere temperatuur en kunnen daardoor brandwonden veroorzaken.

[kadertekst]

[kaderkop]Heavy toys

Bij SM kun je allerlei hulpmiddelen gebruiken. Boeien, bijvoorbeeld, zijn er in alle soorten en maten. Het bekendst zijn handboeien, van metaal, leer of rubber, waarmee je de polsen van een onderdanige vastbindt. Met enkelboeien maak je hem het lopen onmogelijk. Daarnaast zijn er ook nog duim- en dijboeien in de handel. Pas wel op met boeien van metaal. Voor je het weet, beschadig je de polsen of andere ledematen van de slaaf. Goedkoper ben je uit als je hem met touw vastlegt. Dat vereist wat handigheid met knopen, maar daar staat tegenover dat je er meer lol aan beleeft. Gebruik wel goed en niet te dun touw, dat niet diep in zijn huid snijdt. Als je vaker aan bondage doet kun je overwegen om een stevige slavenband aan te schaffen van leer of rubber. Maar ook een hondenhalsband, met of zonder ketting, is geschikt.

Maskers en knevels kun je om verschillende redenen gebruiken. Je ontmenselijkt je slaaf ermee, je beperkt zijn gezichtsveld en je zorgt ervoor dat hij niet kan spreken of schreeuwen. Of je bent erop uit om alleen zijn mond te gebruiken, bijvoorbeeld om je te pijpen. Je hebt maskers waar drie gaten in uitgesneden zijn, voor de ogen en de mond, maar er bestaan ook knevels met een prop – soms in de vorm van een pik – die de onderdanige in zijn mond gedrukt krijgt. Met maskers en knevels moet je wel oppassen. Gebruik ze liever niet bij een eerste SM-sessie, omdat ze de communicatie tussen de meester en de slaaf behoorlijk moeilijk maken. Denk er in elk geval aan om als je met maskers speelt non-verbale stopwoorden af te spreken.

[Een sm-techniek met een medisch tintje is het katheter spel. Je brengt daarbij een katheter in de pisbuis van je slaaf aan. Omdat de pisbuis gemakkelijk ontstoken raakt, is dat een delicaat karweitje. Wees heel voorzichtig bij zowel het inbrengen als het uitnemen, met name bij de ingang van de blaas. Laat het de eerste keer dus bij voorkeur iemand met ervaring doen. Katheters zijn in de regel van nylon of rubber, en ze zijn in diverse lengte- en diktematen verkrijgbaar. Essentieel is dat alles bij dit spel goed schoon en steriel is. Handen en pik goed wassen en steriele rubberhandschoenen aan doen. Gebruik voldoende steriel glijmiddel - bij de apotheek is katheterpurine te koop. Een branderig gevoel achteraf bij het pissen of klaarkomen is normaal en geen reden voor ongerustheid. Gewoonlijk herstelt de pisbuis weer snel.]

Met tepelklemmen bezorg je je onderdanige heel wat lust en pijn. Door er iets aan te hangen kun je dat nog versterken. Met een tepelklem klem je de bloedsomloop in de tepel af. Vooral als je de klem weghaalt doet dat pijn, omdat het bloed dan weer gaat stromen. Er is een grote keuze aan tepelklemmen. Je hebt klemmen met een brede bek – al dan niet bedekt met rubber – die de druk over een groter oppervlak verdelen. Klemmen met een smalle bek concentreren de druk juist op een specifieke plaats. Daarnaast bestaan er getande klemmen, waarvan de tandjes in de tepel bijten.

Het handigst zijn tepelklemmen waarbij je zelf de druk van de klemmen kunt regelen. Het goedkoopst – en het meest gebruikt – zijn wasknijpers. Overal waar

een stukje vel tussen de vingers genomen kan worden kun je ze gebruiken. Kunststof wasknijpers hebben meestal een geribbeld oppervlak en zijn daardoor wat bijteriger dan die van hout.

Zwepen zijn er niet alleen om een onderdanige mee te slaan, je kunt er ook prima iemand mee kietelen of prikkelen. Een strokenzweep of *flogger* is een ideale zweep voor beginners, omdat je daar geen striemen mee kunt veroorzaken. Daarnaast zijn er zwepen in de handel met een paar smalle strengen of vrij brede stroken. Voor het stevige geselwerk zijn zwepen met een enkele streng, bijvoorbeeld de *bullwhip*, het meest geschikt.

In veel darkrooms en SM-kelders hangt tegenwoordig een sling. Je kunt die het best vergelijken met een hangmat van leer. De sling hangt op kruishoogte, zodat de onderdanige die op zijn rug ligt gemakkelijk geneukt kan worden, terwijl hij eventueel tegelijkertijd een derde jongen kan pijpen. Je kunt je slaaf er ook met een paar simpele boeien aan vastbinden.

[einde kadertekst]

[k2]Watersport

Je moet ervan houden, maar voor de liefhebbers van pies is de ‘golden shower’ of gouden regen een opwindend vermaak. Voor de een zit de gein in zelf urineren; een ander wordt liever onder geplast, en een derde krijgt zijn kick door te kijken naar twee – of meer – mannen die elkaar nat sprietsen. Sommigen vinden het de ultieme kick als het niet alleen bij plassen blijft, maar de een de pis van zijn partner ook nog opdrinkt.

Wat is daar nu zo leuk aan, vraag je je misschien af? Er zullen niet veel mensen zijn die de sterke ochtendpies van een andere jongen lekker vinden. Maar als je met elkaar flink aan het bier of frisdrank hebt gezeten, is de urine zo verdund dat het eerder een straal lauw water lijkt, met een smaakje. Je kunt de smaak ook beïnvloeden door wat je eet of drinkt. Voor een ietwat bitter smaakje moet je je van tevoren tegoed doen aan verse asperges, broccoli of koffie. Is hij wat zoeter ingesteld, dan houd je het bij bier, zoetjes of cherry-cola.

Als je thuis met watersport aan de gang gaat, is het wel aan te bevelen een stuk landbouwplastic of vijverfolie te gebruiken om de vloer of het bed te beschermen. Uiteraard is de badkamer een prima plek. Op sommige feesten en in bepaalde kroegen worden zelfs speciale golden-showergedeelten ingericht.

*Het drinken van urine kan niet veel kwaad. Pis is in principe steriel en bevat over het algemeen geen ziekteverwekkende bacteriën. Ook als je een lichte ontsteking in je nieren, blaas of pisbuis hebt, loop je eigenlijk nauwelijks risico doordat het ontstekingsmateriaal zo verdund is. Alleen bij een ernstige nier- of blaasontsteking en bij een **soa** als gonorrhoe is het oppassen geblazen. Maar dan zie je ook dat er pus uit jouw – of zijn – pisbuis komt.*

[k2]Lavement

Een hele andere vorm van watersport is het lavement. Met een klisterspuit of klyasma geef je je vriendje dan een douche in zijn kont. Jongens die het kennen, beschrijven het gevoel van al dat water dat hun lichaam binnenstroomt als een enorme zaadlozing. En als het water vervolgens weer zijn weg naar buiten vindt, geeft dat een sterk gevoel van ontspanning. Zo'n lavement is ook een manier om de kont voor een neuk- of fistsessie schoon te spoelen.

Bij in SM- en leerartikelen gespecialiseerde winkels en sommige seksshops zijn handige metalen sproeiers verkrijgbaar. Maar je kunt net zo goed een rubber of plastic slang gebruiken, die je aan de kraan of de douche bevestigt. Let er wel op dat de slang geen scherpe randjes heeft en schoon is. Spoel alleen met lauw water, in – zeker voor beginners – een niet te grote hoeveelheid, maximaal een halve liter. Breng het water rustig in. Voeg geen laxerende middelen toe, en vooral geen alcohol of cafeïnehoudende dranken, want die irriteren en tasten de darmflora ernstig aan. Als je de spuit bij meerdere mensen gebruikt, reinig en steriliseer hem dan alvorens je de spuit in de volgende kont steekt.

Spoelen na onveilige seks is niet aan te raden. De kans is groot dat het sperma of het bloed juist dieper in je darm terechtkomt in plaats van dat het er uit wordt gespoeld. Om beschadiging van de darmflora te voorkomen moet je niet te vaak spoelen – hooguit twee keer per week. Bovendien loop je als je het te vaak doet de kans dat allerlei vervelende bacteriën zich bij de aarsopening nestelen. Wil je meer weten, kijk dan eens rond op de nieuwsgroep alt.sex.enemas.

[k2]Scat

Kontneuken en fisten lopen soms ongewild uit op een poepfestijn. Maar sommige jongens hebben daar niet genoeg aan: zij krijgen een warm gevoel door op elkaar te poepen, elkaar met uitwerpselen in te smeren of poep te eten. In een SM-spel gebeurt het ook wel eens dat een meester op de slaaf poept om hem te vernederen. Voor jongens die naar uitersten zoeken, staat poep gelijk aan het toppunt van onwaardigheid – en daarmee is het tevens het hoogtepunt van de opwinding. Meer info vind je op www.winternet.com/~redright/scatsite/index.html.

Spelen met poep is onschadelijk, zolang de huid maar onbeschadigd blijft. Het eten van poep is vanwege parasieten en andere potentiële ziektekiemen wel riskant. Zeker als je verschillende parasieten tegelijk in je darmen krijgt, loop je kans op langdurige darmklachten die vaak moeilijk te behandelen zijn. Niet duidelijk is in hoeverre je door poep te eten risico loopt op een hiv-infectie. Als er zichtbaar bloed in de ontlasting zit, is dat zeker het geval. Verder loop je kans op overdracht van hepatitis A en B.

[Wurgseks

Wurgseks - in seksuologisch jargon asfyxiëfilie geheten - beoogt door (bijna-)verstikking een extra dimensie toe te voegen aan het klaarkomen. Het idee is terug te voeren op het gegeven dat mannen die opgehangen worden, vlak voor de dood optreedt vaak een erectie krijgen. De 'rush' waar een liefhebber op uit is, ontstaat doordat de zuurstoftoevoer naar de hersenen minder wordt. Dit is tevens het grootste risico dat aan deze bizarre en uiterst gevaarlijke vorm van seks kleeft. Begin dus nooit in je eentje aan wurgseks en controleer in ieder geval grondig of de strop inderdaad gemakkelijk los gaat. Want voor je het weet is de aanvoer van zuurstof zozeer verminderd dat je zelfs niet meer in staat bent – zeker als je in je eentje bezig bent - je nek uit die zogenaamd 'makkelijk los te trekken' strop te redden. Op dat moment is het een kwestie van een paar seconden. En wat zijn twee luttele seconden als je net een orgasme krijgt? De dood die vervolgens inzet, is zeker géén prettige dood. Langzaam stik je en verlies je je bewustzijn. Je bent dan niet meer bij machte om er ook maar iets tegen te ondernemen. En dan is het definitief afgelopen. Als je per se met wurgseks wilt experimenteren, volg dan in elk geval een cursus reanimeren.]

[k1]10 Wie mooi wil zijn

Van tatoeages tot plastische chirurgie

Er zo goed mogelijk uit willen zien is een algemene menselijke behoefte. Hoe precies, dat ligt voor iedereen weer anders. De een wil er nou eenmaal wat meer moeite voor doen dan de ander, en bovendien heeft elk mens zo zijn eigen smaak. De een scheert niet alleen zijn baard en snor weg, maar ook zijn schaamhaar. Andere jongens koesteren hun haar juist en vinden zichzelf het mooist met een elegant sikje of sierlijke bakkebaarden.

Sommige mensen zijn zo bezig met hun uiterlijk dat ze zelfs bereid zijn tot drastische maatregelen, zoals plastische chirurgie. Overweeg je zoiets te laten doen, neem dan flink de tijd voor je daadwerkelijk beslist om je te laten opereren. Achteraf valt er meestal weinig meer terug te draaien. Hou in elk geval rekening met de mogelijkheid dat het resultaat minder is dan je had gehoopt. En laat je van tevoren grondig informeren over de voor- én de nadelen van de ingreep.

Dit hoofdstuk gaat over allerlei manieren waarop je jezelf mooi kunt maken: van het bestrijden van kaalheid tot het aanbrengen van tatoeages, en van afvallen tot een penisvergroting. Ze variëren van eenvoudig, goedkoop en veilig tot ingewikkeld, duur en riskant. Voor bijna iedereen is de simpelste manier om mooi en gezond te blijven: sporten. Werk aan je conditie op de sportschool, of ga bij een club. Je krijgt er een mooi lijf van, en je komt lekkerder in je vel te zitten. Bovendien kom je bij een vereniging heel wat leuke en sportieve jongens tegen.

[k2]Hoofd

[k3]Mond

Tandartsen noemen het wel het laatste taboe in Nederland: uit je mond stinken. Een slechte adem maakt je sociale leven moeilijk en staat de romantiek al helemaal in de weg – zonder dat je het zelf beseft. Want omdat je eigen neus niet beter weet, heb je er zelf meestal geen last van.

Van tijd tot tijd stinken we allemaal wel eens uit onze mond, vooral na een nacht flink stappen. Ook knoflook eten, koffie drinken en roken zijn niet echt bevorderlijk voor een frisse adem. Maar je kunt ook last hebben van een lichamelijke oorzaak. Als je ontstoken tandvlees hebt, kunnen de bacteriën in je mond stoffen produceren die stinken. Dat gebeurt ook bij ontstekingen in je keel of je bijholten, kwaadaardige gezwellen in je mond- en keelholte, luchtwegen of het spijsverteringskanaal, en bij bepaalde longontstekingen. Een slechte adem kan ook te maken hebben met een niet goed werkend maagportier, of doordat je medicijnen gebruikt die tandbederf stimuleren, antidepressiva bijvoorbeeld.

Als je denkt dat je niet fris uit je mond ruikt:

- Vraag een vriend(in) of dat inderdaad zo is.

- Poets minimaal twee keer per dag je tanden, ook de ruimtes tussen je tanden en kiezen. Nog beter is ze na elke maaltijd onder handen te nemen. Vergeet niet om ook de aanslag van je tong te krabben. Floss goed, en gebruik tandenstokers.
- Ga voor jezelf na wanneer je stinkt. Zo kun je onderscheid maken tussen ochtendluchtjes en stank door lichamelijke kwalen.
- Check de bijsluiters van eventuele medicijnen die je gebruikt. Misschien hebben die er wat mee te maken.
- Maak een afspraak met je tandarts of mondhygiëniste en vraag advies.
- Als de klachten blijven voortduren, ga dan naar je huisarts.

[k3]Haar

Superkort haar en gladde schedels zijn in de mode, maar voor veel mannen die kaal dreigen te worden is dat niet echt een troost. Een manier om wat aan kaalheid te doen is haartransplantatie. Dat is een operatie waarbij onder plaatselijke verdoving een deel van je eigen haar van het achterhoofd wordt weggehaald en vervolgens haar voor haar ingeplant op de kale hoofdhuid. Het beste resultaat levert de graft-techniek op, waarbij kleine stukjes huid met een paar haren stuk voor stuk geïmplant worden. Aan graften hou je een heleboel kleine wondjes over, maar die helen vrij snel.

Veel riskanter en duurder is het implanteren van kunsthaar. Het gevaar van afstoting is levensgroot, je loopt een groot risico op ontstekingen, en bovendien breken de kunstharen gemakkelijk af. Uiteraard groeien ze dan niet opnieuw aan en heb je er niks meer aan.

Er is ook een medicijn tegen haaruitval te koop, Propecia, dat het proces van haaruitval remt en de haargroei stimuleert. Wie al helemaal kaal is, heeft er niets aan. Het werkt alleen als er nog sporen van haren aanwezig zijn. De bijwerkingen kunnen vervelend zijn: onder meer wordt er melding gemaakt van minder zin in seks en erectieverlies.

[k3]Plastische chirurgie: neus, kin en oren

Mensen die echt heel ongelukkig zijn met hun neus, kin of oren, kiezen soms voor plastische chirurgie. Een neuscorrectie is een van de moeilijkste ingrepen, omdat een neus zo bepalend is voor het gezicht dat een correctie al snel tot een weinig bevredigend resultaat leidt – denk maar aan de neus van Michael Jackson. Computersimulaties en foto's zijn echt nodig om van tevoren een goede indruk te krijgen van het eindresultaat.

De operatie vindt plaats onder volledige narcose. Je loopt het risico dat je daarna te maken krijgt met ademhalingsproblemen, met name als bij een neusverkleining de neusgaten meegenomen zijn. Implantaten kunnen leiden tot afstotingsreacties. Bovendien moet je erg oppassen voor infecties.

Een te sterk geprononceerde of juist terugwijkende kin valt relatief makkelijker te corrigeren door het bot gedeeltelijk weg te halen of met een siliconenimplantaat. De operatie gebeurt onder plaatselijke verdoving. Na een

maand is je kin als alles goed gaat weer genezen. Het gebeurt zelden dat de prothese afgestoten wordt. Wel kunnen er zenuwen in de verdrinking raken; dat kan pijnlijk zijn. Meestal gaat dat wel weer over.

Bij oorcorrecties gaat het meestal om flaporen die plat gemaakt worden. Dat gebeurt ook onder plaatselijke verdoving. Het risico dat je er littekens aan overhoudt, is tamelijk groot. Om gevaarlijke infecties te voorkomen krijg je antibiotica.

[k3]Rimpels

Kraaienpoten en wallen rond je ogen zijn vrij eenvoudig te verwijderen: operatief – onder plaatselijke verdoving – of met een laserbehandeling. Je loopt er bloeditstoringen en zwellingen bij op, die binnen veertien dagen genezen. Wel moet je een half jaar lang een zonnebril dragen om je ogen te beschermen tegen uv-straling.

Rimpels op je voorhoofd en rond je neus kunnen met siliconen of met lichaamseigen vet weggespoten worden. Siliconen-olie kan tot vervelende allergische reacties leiden, maar het nadeel van lichaamseigen vet is dat het eerder uitgewerkt raakt. Een andere mogelijkheid zijn Botox-injecties. Botox is een gezuiverde en sterk verdunde vorm van het zeer giftige botuline-toxine. Het verlamt bepaalde spiertjes, waardoor je geen rimpels meer kunt trekken. Als het spul net op de verkeerde plek terechtkomt, kan het echter de verkeerde spiertjes lam leggen waardoor je bijvoorbeeld niet meer kunt lachen. Maar als er zoiets mis gaat, dan is dat nog geen ramp, want na drie tot zes maanden is het uitgewerkt. Dat is ook meteen een nadeel. Als je rimpelloos wilt blijven, moet je je dus steeds opnieuw laten behandelen.

Een behoorlijk zware operatie is een facelift. Daarbij wordt het vel van je gezicht strak getrokken, waardoor je er jonger uit gaat zien en rimpels verdwijnen of minder opvallen. Een facelift wordt vaak gecombineerd met correcties aan de oogleden, het voorhoofd en rond de mond. Afhankelijk van de methode is het resultaat van kortere of langere duur. De operatie vindt onder volledige narcose plaats, en je moet een paar dagen in de kliniek blijven. Daarna duurt het nog een paar weken voordat de wonden genezen zijn. Littekens blijven nog een maand of vijf zichtbaar. In die tijd mag je niet zonnebaden of naar de sauna.

De wonden bloeden soms lang na en kunnen makkelijk ontsteken. Een ander risico van een facelift is dat je gezicht blijvend vervormd wordt als er zenuwen geraakt worden. Het kan ook gebeuren dat er iets teveel huid weggehaald wordt. Dan heb je grote kans dat je een maskerachtige gezichtsuitdrukking krijgt. Info over (privé)klinieken waar je voor gezichtcorrecties terecht kunt, vind je op www.nrpk.nl. Laat je eerst goed informeren voor je ergens onder het mes gaat. Volgens de Inspectie voor de Gezondheidszorg is de kwaliteit van veel privéklinieken namelijk niet zo goed.

Sommige seropositieve mannen die een combinatietherapie volgen, krijgen last van lipodystrofie in het gezicht, dat wil zeggen: een ingevallen gezicht. Daar valt momenteel weinig anders aan te doen dan een cosmetische ingreep met bijvoorbeeld polymelkzuur of bio-alcamid injecties. Om enig resultaat te zien zijn meestal meerdere behandelingen nodig, en het is niet bekend hoe lang het effect zichtbaar blijft. Ziektekostenverzekeraars vergoeden deze behandelingen (nog) niet. Meer info op www.ingevallenwangen.nl.

[k2]Huid

Al duizenden jaren laten mensen zich tatoeëren of piercen: als onderdeel van magische praktijken of als initiatieritueel en teken dat men tot een bepaalde stam toebehoort. Veel jongeren doen het gewoon omdat ze het mooi vinden. Maar het nemen van een piercing of een tattoo brengt wel bepaalde risico's met zich mee. Verdiep je er dus in voor je er aan begint, zodat je een goede keus kunt maken. Als je er aan wilt beginnen, vraag dan eerst in je vriendenkring na welke studio betrouwbaar is. Het gaat er daarbij niet alleen om dat je een mooi resultaat krijgt, maar ook dat het hygiënisch gebeurt. Per slot van rekening ga je voor een versiering, en zit je niet te wachten op geelzucht of een nog ernstigere infectie. Amsterdam is een van de weinige steden waar de GG & GD toezicht houdt op kwaliteit en de hygiëne in de studio's.

[k3]Tatoeages

Een tatoeage wordt gezet door met kleine naaldjes kleurstoffen onder de huid aan te brengen. Dat doet pijn. En de afbeelding die zo ontstaat gaat je leven lang mee. Wel iets om van tevoren even over na te denken, dus. Als je jonger bent dan achttien jaar, heb je toestemming nodig van je ouders of je voogd.

Voor het tatoeëren begint, wordt de huid schoongemaakt en gedesinfecteerd, en zonodig geschoren – met een nieuw wegwerpmesje. Het tatoeëren moet steriel gebeuren, dat wil zeggen met nieuwe naaldjes die uit een steriele verpakking komen. Ook de inkt wordt speciaal voor jou in kleine inktcupjes aangemaakt. Wat overblijft, moet weggegooid worden. Tijdens het aanbrengen van de tattoo gebruikt de tatoeëerder schone tissues en zalf die hij met een spatel uit de pot haalt. Zelf draagt hij plastic handschoenen. Zie je dat je tatoeëerder zich niet aan deze regels houdt, zoek dan een ander.

Na afloop wordt de getatoeëerde plek ingesmeerd met zalf en afgedekt met een vaselinekompres. Na drie tot vier uur mag je het kompres verwijderen. Een pas aangebrachte tattoo is vergelijkbaar met een schaafwond, die dus tijd – ongeveer een week – en zorg nodig heeft om te genezen. Je krijgt van de tatoeëerder mondelinge en schriftelijke instructies mee voor de verzorging. Daar staat bijvoorbeeld in dat je bij klachten (hevige roodheid van de huid, zwellingen, pus, wondvocht) contact moet opnemen met je huisarts. In de tijd dat je tattoo geneest, is het beter om niet te zwemmen, niet in bad te gaan, niet in de zon te liggen en geen gebruik te maken van de sauna of het bubbelbad.

Tatoeages zijn bijna niet te verwijderen, zeker de kleurrijke niet. Met bepaalde laserbehandelingen valt wel enig resultaat te bereiken. Maar je houdt er, net als bij huidtransplantaties, wel littekens aan over.

[k3]Piercings en implantaten

Een piercing kun je in principe overal op je lichaam laten aanbrengen. Door je wenkbrauwen of je tepels, je tong of je zak, je neus of je eikel. [Zo'n piercing door je eikel en urinebuis heet een Prince Albert (PA).] Het sieraad moet van goud, platina, titanium of chirurgisch staal zijn. Zilver en zeker nikkel leidt makkelijk tot ontstekingen en allergische reacties. Als je jonger bent dan achttien jaar, heb je toestemming nodig van je ouders of je voogd.

De piercer begint met het schoonmaken en desinfecteren van je huid. Het aanbrengen van de piercing moet steriel gebeuren, dat wil zeggen de naald en het sieraad dat door je huid gaat moeten uit een steriele verpakking komen, en de tang die de piercer hanteert hoort hij telkens opnieuw in een stoomsterilisator te steriliseren. De piercer draagt plastic handschoenen die voor gebruik gesteriliseerd worden met alcohol.

Het aanbrengen van een piercing doet wat pijn; het hangt af van welk lichaamsdeel je laat piercen hoe erg. Een verdovingsprik is echter streng verboden. [Dat mag alleen een dokter of een verpleegkundige.] Mocht de piercer je een plaatselijke verdoving voorstellen, ga daar dan onmiddellijk weg. Alleen verdovende crèmes mogen wel.

Een pas aangebrachte piercing is te vergelijken met een diepe vleeswond in je huid. Hoe snel die geneest varieert van vier weken – neus en wenkbrauwen – tot negen maanden – navel en eikel. Je krijgt van de tatoeëerder mondelinge en schriftelijke instructies mee voor de verzorging. Daar staat onder andere in dat je bij klachten (hevige roodheid van de huid, zwellingen, pus, wondvocht) contact moet opnemen met je huisarts. Terwijl je geneest kun je beter niet gaan zwemmen, niet in de zon liggen en geen gebruik maken van stoombaden.

[Naar verluidt is het aanbrengen van een PA minder pijnlijk dan een tepelpiercing. Je loopt wel risico op littekenweefsel, en daardoor op erectiestoornissen.]

Bij een op de drie piercings gaat er iets mis. Sommige mensen krijgen last van littekenweefsel. En als de piercing ontstoken raakt, geneest hij soms lelijk. De meeste problemen ontstaan bij navelpiercings. De Amsterdamse GG & GD raadt mensen die lijden aan diabetes, hemofilie, een immuunstoornis (bijvoorbeeld hiv) of metaalovergevoeligheid af om zich te laten piercen. Tongpiercings zijn slecht voor je gebit: ze kunnen leiden tot terugtrekkend tandvlees en afschilferende snij- en hoektanden.

Je kunt je lichaam ook versieren met implantaten: meestal dunne ringetjes of staafjes van maximaal twee centimeter die onder de huid worden aangebracht. Net als bij piercen zijn de meest geschikte materialen goud, titanium, platina en chirurgisch staal. Het inbrengen van implantaten moet ook weer onder steriele

omstandigheden gebeuren, door een ervaren persoon, en de wond moet goed verzorgd worden. Je lichaam kan de neiging hebben het implantaat af te stoten. Dat leidt ertoe dat je ontstekingen krijgt of dat de ringetjes of staafjes zich onderhuids verplaatsen.

[k3]Scarving en brandmerken

Scarving is een soort extreme vorm van tatoeëren. De bedoeling is om een opvallend litteken te maken, bijvoorbeeld in het gezicht. Een ervaren tatoeëerder snijdt daarvoor een millimeter diep in je huid. Om het niet alleen goed zichtbaar maar ook goed voelbaar te maken moet je de wond eerst een tijdlang met zout behandelen, **wat heel pijnlijk is**. Daarna verzorg je de wond op dezelfde manier als een tatoeage of een piercing.

Heel riskant is het in bepaalde SM-kringen gepraktiseerde brandmerken. Met een brandijzer krijgt een slaaf dan een M – van masochist – in zijn huid gebrand, meestal op zijn kont of bovenarm. Puur als versiering worden ook wel woorden of figuren ingebrand. Om de pijn te verzachten wordt het stuk huid voor en direct na het merken heel sterk gekoeld. Je moet de wond daarna heel goed verzorgen, omdat het een derdegraadsverbranding is met een hoog infectiegevaar. Hoe het eindresultaat er uit gaat zien is moeilijk te voorspellen. Littekens van verbrandingen zijn namelijk altijd verschillend.

[k2]Kruis

[k3]Penisverlenging en penisvergroting

Ben ik wel groot genoeg geschapen? Bijna elke man heeft zich dat wel eens afgevraagd (zie ook **Pik** in hoofdstuk 4). Er is een simpel trucje om je pik groter te laten lijken: door het wegscheren van de haren rond je lul en zak. Je moet dat natuurlijk wel bijhouden als je het effect in stand wilt houden (zie **Scheerplezier** in hoofdstuk 9).

Voor sommige kleingeschapen mannen kan de maat van hun pik zo'n probleem zijn, dat ze een penisvergroting overwegen. De methodes die daarvoor gebruikt worden hebben echter nog belangrijke nadelen, en zo'n ingreep is duur. Voor een penisverlenging maakt de dokter een kleine incisie, net boven de basis van je lul. Daarna snijdt hij de pezen door waarmee je pik vastzit aan je schaambeentjes. Daardoor komt het gedeelte van je pik dat anders in je buik zit naar buiten, en win je twee tot vier centimeter lengte. Dat wil zeggen: in slappe toestand, want de zwellichamen blijven even groot, dus je erectie blijft even groot. Het nadeel van deze ingreep is dat je pik, zelfs al is-ie stijf, niet meer omhoog komt.

Als je een dikkere lul wilt, een penisvergroting, dan zijn er twee mogelijkheden. De eerste mogelijkheid is dat de chirurg vet haalt uit je onderlichaam of je dij en dat injecteert onder de huid rondom de schacht van je lul. Het nadeel van deze methode is dat het vet weer door het lichaam opgenomen wordt en je de behandeling dus regelmatig moet laten herhalen. De andere mogelijkheid is

huidtransplantatie. Repen huid worden met de daaronder liggende vetlaag van de billen afgehaald en onder de huid van je lul gelegd. Bij deze methode loop je weer een groot risico op infecties.

Zowel bij penisverlenging als -vergroting is er een behoorlijk grote kans op blijvende littekens. En het resultaat is soms niet om aan te zien. In plaats van een mooie rechte pik zit je dan met een bobbelige en onregelmatig gevormde braadworst die bovendien ook nog pijn doet bij een erectie. Voor je besluit tot een operatie, is het daarom verstandig alles eerst eens goed met een seksuoloog door te spreken.

[k3]Besnijdenis

Besnijdenis is de oplossing als je een te nauwe voorhuid hebt, maar er zijn ook mannen die een besneden lul gewoon aantrekkelijker vinden dan een pik met een jasje aan. Voordelen van een besneden lul zijn, zeggen de voorstanders, dat hij makkelijker schoon te houden is, dat je minder kans loopt om **herpes, syfilis of hiv** op te doen en dat je het risico op peniskanker vermindert. Tegenstanders vinden dat het de seksuele beleving van de man aantast: de eikel wordt minder gevoelig. **Wat je ook het belangrijkste vindt** [Hoe dit ook zij], na de puberteit is de besnijdenis een serieuze operatie, met een tamelijk pijnlijke nasleep. Als je overweegt je te laten besnijden, let er dan op dat je dokter aandacht besteedt aan een zo mooi mogelijk resultaat. Daar moet je zeker even bij stilstaan als je juist het omgekeerde wilt en de besnijdenis weer ongedaan wilt maken. Voor info zie www.besnijdenisinfo.nl.

[k3]Plastische chirurgie: kont

Ook aan de vorm van je kont kunnen plastisch chirurgen het een en ander veranderen als je er erg mee zit. Ze doen dat door er siliconenprotheses in te zetten. Dat gebeurt via een insnijding in de bilspleet tussen de twee bilspieren. Liften van je billen is ook een mogelijkheid. De billen worden dan van onderen ingenomen met een incisie die loopt van de bilplooï tot aan de zijkant van de heup. Je blijft wel een litteken zien.

Van een heel andere orde zijn problemen met aambeien. Net als spataderen zijn aambeien gezwollen bloedvaten, maar dan aan de binnenkant van de sluitspier. Dat ziet er niet erg aantrekkelijk uit, en kan je (of je vriendje) de lust om te neuken of te rimen ontnemen. Poliklinisch zijn er drie behandelingsmogelijkheden. Een veel toegepaste methode is het afbinden van het overtollige slijmvlies met rubberbandjes. Binnen een dag of tien sterft de aambeï af en het wondje geneest met een littekentje. Inspuiten met een irriterende vloeistof onder het slijmvlies is een tweede techniek. De aambeï raakt daardoor verkleefd aan de onderlaag. Hetzelfde gebeurt bij de derde behandeling, maar in plaats van een vloeistof wordt daarbij gebruik gemaakt van infrarood licht dat een brandwondje op de aambeï maakt. Na drie tot vier weken is je anus dan weer op orde.

Alleen in uitzonderingsgevallen, bij aambeien die volledig uitgezakt en ernstig afgekneld zijn, wordt onder narcose een deel van de sluitspier ingeknipt, zodat het slijmvlies onder minder spanning komt te staan. Deze behandeling kan tot gevolg hebben dat je controle over je sluitspier iets afneemt. Ook extreem grote aambeien worden chirurgisch verwijderd, onder volledige narcose. De eerste dagen na de operatie heb je dan erg veel pijn aan je kont. Daarnaast valt het niet mee om weer op gang te komen met poepen. Laxeermiddelen en pijnstillers helpen daarbij. Hou er rekening mee dat de genezing wel een tijdje duurt. Wil je ervoor zorgen dat je geen last krijgt van aambeien, eet dan voedsel waarin veel plantaardige vezels zitten, beweeg voldoende (zeker als je een kantoorbaan hebt), drink veel water zodat je ontlasting zacht blijft, en ga vooral niet zitten persen.

[k2]Romp

[k3]Spieren kweken

Brede schouders, flinke spierballen, een buik als een wasbord en een mooi rond kontje – zo ziet een echte *hunk* eruit. Maar zo'n uiterlijk krijg je niet vanzelf, daar moet je het nodige voor doen. Elke dag trainen, en natuurlijk goed eten. Sommige mensen denken dat een afgetraind lichaam vraagt om extra vitamines en voedingssupplementen: spieropbouwers zoals aminozuur of vanadylsulfaat, vetverbranders als chroom en carnitine, of stimulerende middelen als creatine en cafeïne. Maar of ze ook werkelijk iets toevoegen, blijft de vraag. De meeste deskundigen zijn het erover eens dat als je gewoon verstandig eet, je zo'n beetje alles binnenkrijgt wat je lichaam nodig heeft. Dan moet je natuurlijk niet al te vaak naar fast food grijpen, of elke avond een kant-en-klaar maaltijd in de magnetron gooien. Als je drie keer per dag een maaltijd neemt met voldoende verse producten is dat effectiever dan zo af en toe een pilletje slikken. Meer over gezonde voeding lees je op www.voedingscentrum.nl.

Hoewel het dus de vraag is of voedingssupplementen helpen, gevaarlijk zijn ze over het algemeen niet. Echt link is wel het gebruik [– zonder dat je dokter ze voorgeschreven heeft –] van anabole steroïden. Dat zijn pillen of middelen die je inspuit om meer spieren te krijgen. In de – vaak illegale – handel zijn ze te krijgen onder namen als Nandrolon of Stanozolol. Ze zijn gemaakt op basis van het mannelijke hormoon testosteron. Anabolen lijken hartstikke effectief: in betrekkelijk korte tijd krijg je een spiermassa waar je anders jaren voor zou moeten trainen. Maar er zijn ernstige bijwerkingen aan verbonden. Anabole steroïden kunnen, zeker als je ze in grote hoeveelheden neemt, je lichaamseigen productie van testosteron en cortison in de war schoppen. Met als mogelijke bijwerkingen: een verstoorde spermaproductie, steeds kleiner wordende ballen, onvruchtbaarheid, een vergrote prostaat, minder zin in seks, kaalheid en zelfs borstvorming. Bovendien loop je meer kans op een hartinfarct. Psychisch kun je er ook behoorlijk gestoord van raken. Om het minste of

geringste ga je om je heen slaan, en na afloop van een kuur kun je in een diepe depressie belanden.

De gevaren van anabole steroïden zijn de afgelopen jaren alleen maar toegenomen, omdat farmaceutische bedrijven ze steeds minder produceren en er steeds meer namaakanabolen op de markt komen. De helft van de preparaten op de Nederlandse markt is vals. [Je weet dus niet wat er allemaal inzit.]

Oorspronkelijk zijn anabole steroïden ontwikkeld om overlevenden van de concentratiekampen uit de Tweede Wereldoorlog, die zwaar ondervoed waren, weer wat vlees op de botten te geven. Seropositieve mannen die last hebben van een forse afname van hun spierweefsel door de anti-hiv-cocktail, kunnen er om vergelijkbare redenen gebruik van maken – [liefst] op doktersrecept. Geldt dat voor jou, praat dan eerst met je huisarts of je internist voor je aan dit soort middelen begint. En ga je anabolen spuiten, let er dan wel op dat je steriele injectienaalden gebruikt en de spuit nooit met anderen deelt. [Anders loop je kans op hiv en Hepatitis C.] Wil je meer weten over anabolen en voedingssupplementen, kijk dan op www.ergogenics.org.

[k3]Overgewicht

Gewoon gezond eten is ook de beste remedie bij een ander probleem: overgewicht. Er zijn verschillende manieren om te bepalen wanneer je nou eigenlijk echt te dik bent. De meest gebruikte is de *body mass index* (BMI). Die bereken je door je gewicht in kilo's te delen door het kwadraat van je lichaamslengte in meters. Een volwassen man van 68 kilo die 1,75 meter lang is, heeft dus een BMI van 68: $(1,75 \times 1,75) = 22,22$. Dat is prima. Van overgewicht is pas sprake als jouw BMI meer is dan ongeveer 25, en zorgwekkend wordt het bij een BMI van meer dan 30. Als dat bij jou het geval is, moet je echt overwegen om iets aan je lichaamsgewicht te gaan doen.

De meeste diëten, pillen en therapieën om af te vallen hebben op langere termijn weinig of geen effect. Je valt er in het begin misschien flink mee af, maar als je je eetpatroon niet aanpast zitten de kilo's er zo weer aan. Het beste waar je mee kunt beginnen is dus kritisch kijken naar je eetgedrag: zorg voor gezonde maaltijden met een ruime hoeveelheid gekookte groente, weinig vlees, volkoren producten, vers fruit en geen alcohol, en stop met zoetheid en vette snacks. Zo hoef je niet te hongeren om toch slanker en gezonder te worden. Kun je daarbij wel wat hulp of advies gebruiken, stap dan naar je huisarts of een diëtist. Je kunt je ook aansluiten bij een afslankclub, of je laten coachen via internet. Zie ook www.voedingscentrum.nl.

Lukt het je op deze manier niet, dan kun je in overleg met je huisarts ingrijpendere methoden overwegen. Ook daarvan is succes niet gegarandeerd. De beste resultaten worden nog geboekt met hypnose, gedragstherapie, de implantatie van een maagbandje – een bandje om de maag waardoor je eerder het gevoel hebt dat je vol zit – of door het inkorten van de dunne darm om de spijsvertering te reguleren. Een maagbandje is overigens alleen zinvol bij

mannen die niet door het snoepen van zoetigheid dik zijn geworden. Verder zijn er medicijnen in de handel om de eetlust te beteugelen, maar die brengen vaak vervelende bijwerkingen met zich mee, zoals verhoging van de bloeddruk in de longen. Begin er daarom niet aan zonder je huisarts te raadplegen, en combineer de medicijnen in elk geval met caloriearme maaltijden.

[k1]11 Laat je nakijken

Check-ups voor soa, hiv en andere ellende

Duizenden homo's hebben de afgelopen twintig jaar de boodschap te verwerken gekregen dat ze geïnfecteerd zijn met hiv. De meesten van hen raakten besmet door onveilige seks. Maar naast hiv kan onveilige seks je ook andere seksueel overdraagbare aandoeningen (soa) opleveren. Die andere soa zijn weliswaar minder levensbedreigend dan hiv, maar je loopt ze veel makkelijker en sneller op en de gevolgen kunnen ernstig zijn.

Het goede nieuws is dat je niet machteloos hoeft af te wachten tot zoiets je overkomt. Door veilig te vrijen loop je veel minder gevaar. Het helpt ook als je op tijd naar de dokter gaat als je denkt dat je iets hebt. En als je het zekere voor het onzekere wilt nemen, laat je je af en toe sowieso door een dokter nakijken. Sommigen gaan daar vrij ver in, bijvoorbeeld door om de twee of drie jaar een uitgebreid lichamelijk onderzoek te ondergaan.

Misschien vind je dat een beetje te veel van het goede. Toch kan het beslist geen kwaad om af en toe eens je neus te laten zien bij je huisarts en hem te consulteren als je denkt dat er iets niet helemaal in orde is. En mocht je psychisch niet zo lekker in je vel zitten, dan vind je op de site www.rozehulpverlening.nl zeker een therapeut die je kan helpen.

[k2]Controle op soa

Ook al denk je altijd veilig te vrijen, een druiper, syfilis, hepatitis, herpes of een andere seksueel overdraagbare aandoening is snel opgelopen. Door pijpen zonder condoom kun je een soa oplopen, maar ook door met je pik tegen de anus van je vriendje aan te rijden of door vingeren. In tegenstelling tot hiv, dat gelukkig niet zo heel makkelijk overgedragen wordt, is de besmettelijkheid van andere soa nogal hoog. Daar komt nog bij dat je gevoeliger bent voor hiv als je een soa hebt, en daardoor makkelijker hiv-positief kunt worden. En als je eenmaal seropositief bent, is de behandeling van soa (vooral van syfilis en hepatitis) een stuk moeilijker.

Alle reden dus om heel erg op te passen voor geslachtsziekten. Als je iets verdachts aan je lijf merkt, laat je dan altijd nakijken op soa. Dat kan bij je huisarts, bij de soa-poliklinieken (Amsterdam, Den Haag, Rotterdam, Utrecht, Groningen, Maastricht en Nijmegen), bij de afdeling geslachtsziekten van het plaatselijke ziekenhuis of bij de GGD in je omgeving. Zeker als je – of je vriendje – wel eens met losse partners vrijt, is het het beste om je elk half jaar te laten checken op soa. Geslachtsziekten brengen soms ernstige complicaties met zich mee. Die kun je voorkomen door je regelmatig te laten controleren, want dan ben je er op tijd bij.

Het soa-onderzoek begint met een gesprek over de risico's die je hebt gelopen. Verder bestaat het uit een bloedonderzoek, een urineonderzoek en een uitstrijkje met een wattenstaafje van je anus, pisbuis en keel. Al dit materiaal wordt in een

laboratorium onderzocht. Sommige uitslagen zijn binnen een uur bekend. Als blijkt dat je een bacteriële ontsteking hebt, krijg je meteen antibiotica. Andere uitslagen kunnen een aantal dagen op zich laten wachten. Deze kun je meestal telefonisch opvragen.

Als je toch voor je halfjaarlijkse check-up bij de dokter bent, is het raadzaam dat hij je ook op anale kanker checkt, vooral als je je regelmatig laat neuken. Het enige dat voor deze controle nodig is, is een uitstrijkje uit je anus. In het laboratorium wordt dan gekeken of er aanwijzingen voor kanker zijn.

Ook kun je de dokter vragen of hij je ballen op kanker controleert. Balkanker of testikelkanker is een van de meest voorkomende soorten kanker bij mannen tussen de vijftien en veertig jaar. Als je er vroeg bij bent, is de kans op genezing erg groot. Je kunt ook zelf dit onderzoek doen:

- Neem eerst een bad of een douche, zodat je zak zich ontspant en je goed kunt voelen of er iets zit dat er niet hoort te zitten.

- Ga voor de spiegel staan. Houd je scrotum in de palm van je hand.

Gebruik je duim en vingertoppen om de vorm en structuur van de ballen goed te bestuderen. Het is vrij normaal als de ene testikel iets groter is dan de andere, maar het mag niet echt veel schelen.

- Betast elke bal apart. Je voelt een klein zacht buisje bovenop en aan de achterkant van de testikel. Dit is de bijbal, de zaadbuis die zorgt voor het spermavervoer en de opslag ervan. Dit is dus geen abnormaal knobbeltje.

- Controleer bij iedere testikel of er geen vreemde knopjes of bobbeltjes aanwezig zijn. Een bal hoort glad te zijn. Als je iets vreemd voelt, controleer de andere testikel. Als die hetzelfde voelt, is er zelden een probleem.

Veranderingen in gewicht en grootte van beide ballen, een zeurende pijn in je balzak of onderrug of een klein wondje op de penisschacht dat maar niet wil helen zijn wel alarmsignalen.

Gedetailleerde plaatjes voor het zelfonderzoek vind je op de site

www.cancernetwerk.com. Als je een van de symptomen herkent, ga dan meteen naar je huisarts. Hij kan een echografie laten maken van je ballen en je zekerheid geven over de diagnose.

[k2] **De hiv-test**

Als je wilt weten of je met hiv besmet bent of wilt controleren of je het nog altijd niet hebt, kun je je laten testen. Die test bestaat al jaren, en velen zijn je al voor gegaan bij de huisarts of de GGD. Toch heeft meer dan de helft van de homomannen in Nederland die stap tot nu toe niet gezet. Vroeger had het nog enige zin om niet te weten wat je serostatus was, omdat er toen nog maar weinig tegen hiv en aids te doen viel. Maar sinds er combinatietherapieën zijn en er met medicatie veel aan aids te doen is, is het verstandiger om je af en toe wel te laten testen. Je kunt er de zekerheid mee krijgen dat je hiv-vrij bent. En als je toch met hiv geïnfecteerd blijkt, voorkom je ermee dat je plotseling met onverklaarbare

ziekteverschijnselen opgezadeld zit. Hoe vroeger je er bij bent, hoe makkelijker het is om maatregelen te nemen.

Zeker als je met seks soms kleine risico's loopt, is het slim om je minstens een keer in de vijf jaar op hiv te laten nakijken. Loop je wel eens een groot risico, bijvoorbeeld door onveilige anale seks, dan is het raadzaam je vaker te laten testen. Bedenk dan wel dat het drie maanden kan duren voordat met een test is vast te stellen of je met hiv geïnfecteerd bent. Als je dus risico gelopen hebt, kun je het beste een maand of drie wachten voor je je laat testen.

Homo's noemen verschillende redenen om een hiv-test te laten doen. De belangrijkste is dat iemand onveilige seks heeft gehad en wil weten of hij daar wat aan over gehouden heeft. Op de tweede plaats komt de wens van sommige jongens die een relatie hebben om onbeschermd met hun vriendje te neuken. Daarvoor is nodig dat ze er alle twee zeker van zijn dat ze geen hiv hebben. Ook zijn er jongens die zich laten testen omdat ze bepaalde klachten bij zichzelf constateren die mogelijk met aids te maken hebben. Bij een positieve uitslag kunnen ze na gaan denken of ze met een behandeling willen beginnen. En een op de tien homo's doet een hiv-test om gerustgesteld te worden.

Als je erover denkt om je op hiv te laten testen, is het goed om van tevoren bij een aantal vragen stil te staan:

- Heb je je al eerder laten testen? En hoe vaak?
- Heb je wel eens onbeschermd geneukt of is er wel eens een condoom kapot gegaan?
- Hoe vervelend vind je het dat je niet weet of je al dan niet hiv hebt?
- Heb je last van klachten die op een verlaagde weerstand wijzen, wat een aanwijzing kan zijn dat je met hiv geïnfecteerd bent? Ben je bijvoorbeeld vaak verkouden of heb je dikwijls last van een koortslip, nachtzweeten, diarree, slecht helende wondjes of ben je snel moe?
- Wat zou een hiv-positieve uitslag voor jou betekenen? Kun je daar emotioneel tegen? Is je relatie, als je die hebt, daar tegen bestand? Hoe denk je dat je seksleven eruit zal gaan zien?
- Heb je enig idee tegen wie je het gaat vertellen als je seropositief blijkt te zijn? En met wie ga je er zeker niet over praten?
- Hoe ben je eerder in je leven met slecht nieuws omgegaan? Wat heeft je in die situaties geholpen?

Als je overweegt om je op hiv te laten testen, moet je je ook realiseren dat een seropositieve uitslag gevolgen kan hebben voor je werk en je maatschappelijke positie. Als je een tijdelijk arbeidscontract hebt, loopt dat dan gevaar als je seropositief zou blijken te zijn?

Verzekeringsmaatschappijen doen nog altijd erg moeilijk als ze weten dat je seropositief bent. Ze weigeren je dan te verzekeren of ze vragen een aanzienlijk hogere premie. Heb je dus een ziektekostenverzekering of een uitvaartverzekering nodig, dan is het verstandig om die te regelen voordat je je

laat testen. Dat geldt ook voor een arbeidsongeschiktheidsverzekering of een levensverzekering, maar verzekeraars mogen voor deze verzekeringen vanaf een bepaald bedrag eisen dat je vooraf een hiv-test doet. Voor je gemoedstoestand is het beter dat je op eigen initiatief te weten komt wat je serostatus is. En niet onder druk van een verzekeringsmaatschappij.

Hoe beter je je op een test en de uitslag voorbereidt, hoe makkelijker je ermee kunt leven, ook als het slecht uitpakt. Neem net zoveel bedenktijd als jij denkt nodig te hebben. De Engelse website www.youchoose.org.uk helpt je om je overwegingen voor een hiv-test duidelijk te krijgen. Nadat je een aantal vragen hebt beantwoord, geeft de site je advies. Ook de website www.hivtestnu.nl van de HIV Vereniging Nederland bevat veel info.

[k2]De testprocedure

Als je bij je huisarts, de GGD of in een ziekenhuis een hiv-test laat doen, is de regel dat er vooraf een voorgesprek plaatsvindt. Samen met de dokter of de verpleegkundige bespreek je wat de aanleiding is voor de test, en zet je de voor- en nadelen nog eens op een rijtje. Ook neem je samen de hierboven genoemde vragen nogmaals door. Uiteindelijk beslis jij dan of je daarna een test laat doen. Alleen als je daar duidelijk toestemming voor geeft, gebeurt dat.

Voor de test wordt wat bloed geprikt. Het duurt meestal een week tot tien dagen voor de uitslag er is. Die moet persoonlijk aan jou worden meegedeeld, dus niet via de telefoon. In dit nagesprek bespreekt de hulpverlener ook de gevolgen van de testuitslag met je. Het gaat dan bijvoorbeeld over hoe je in de toekomst risico's kunt vermijden.

In de dagelijkse praktijk verloopt de procedure lang niet altijd op deze manier. Het kan zijn dat een huisarts of hulpverlener de tijd niet neemt voor een voor- of nagesprek, of dat je de uitslag toch over de telefoon krijgt. [Als je daar niet gelukkig mee bent, maak dat dan duidelijk en ga in het vervolg naar een andere dokter.]

[k2]Testplaatsen

Het ligt het meest voor de hand om voor een test naar je huisarts te gaan. Hij kent jou het beste, en samen met hem kun je je overwegingen nog eens goed doorlopen. Je bloed wordt ter plekke, meestel door zijn assistente, geprikt. Het wordt doorgestuurd naar het laboratorium, waar er twee verschillende testen op worden uitgevoerd. Daardoor kun je er van uit gaan dat de uitslag die je te horen krijgt zeer betrouwbaar is. Het duurt zeven tot tien dagen voor de uitslag komt. Een voordeel van testen bij je huisarts is dat je ziektekostenverzekeraar de kosten van de test voor zijn rekening neemt. Voor jou is het dus gratis. Sommige mannen willen niet dat hun huisarts, hun ziektekostenverzekeraar of andere (levens)verzekeraars weten dat ze zich op hiv laten testen. In dat geval kun je je anoniem laten testen bij de GGD in jouw omgeving, bij de soa-poliklinieken (Amsterdam, Den Haag, Rotterdam, Utrecht, Groningen,

Maastricht en Nijmegen) of ook wel bij de afdeling geslachtsziekten van het ziekenhuis. De procedure is verder hetzelfde als bij je huisarts. Bij de GGD en soa-poliklinieken zijn er doorgaans geen kosten aan het testen verbonden. Sinds enige tijd bestaat er ook een sneltest, waarvan je binnen een uur de uitslag te horen krijgt. Mocht de test uitwijzen dat je mogelijk seropositief bent, dan wordt er daarna wel een tweede test gedaan om daar zekerheid over te krijgen. Op dit moment is de sneltest alleen nog maar in gebruik bij de testpoli Checkpoint van de HIV Vereniging Nederland in Amsterdam, en bij een aantal commerciële klinieken en keuringsbureaus. De kosten zijn daar voor je eigen rekening.

De derde mogelijkheid is een zelftest. Je kiest dan zelf thuis het moment uit waarop je de test doet. Je hoeft verder niet eerst met een hulpverlener een gesprek te voeren over je redenen en het risico dat je gelopen hebt. Je moet dan wel zelf wat bloed prikken en de uitslag aflezen. Het grootste voordeel van deze thuistesten is dat je binnen enkele minuten de uitslag weet, maar omdat je er met een zelftest alleen voor staat, moet je wel met een aantal zaken rekening houden:

- De zelftest is nooit honderd procent betrouwbaar. Als de test een seropositieve uitslag geeft, moet je om echt zekerheid te krijgen alsnog een test laten doen bij de GGD, je huisarts of op een andere testplaats.
- Ook voor de thuistest geldt dat er minstens drie maanden verstreken moeten zijn sinds je voor het laatst risico hebt gelopen. Anders weet je bij een seronegatieve uitslag nog niet zeker of je wel echt vrij bent van het virus.
- Kies het moment van testen zo uit dat je bij een seropositieve uitslag op iemand kunt terugvallen voor steun.
- Lees in elk geval de bijsluiter en de gebruiksaanwijzing heel goed door.

Je kunt de zelftest bij diverse digitale apotheken bestellen: www.medicijnen.net, www.drogisterij.net en www.apotheekmeerburg.nl. Voor rond de twintig euro krijg je dan binnen een paar dagen je test in huis. Ook de firma MiraTes (www.mirates.nl) biedt op internet zelftesten aan. [Ervaringen uit de praktijk wijzen uit dat de zelftest niet zo makkelijk thuis uit te voeren is als wordt gesuggereerd.] Ook blijf je nogal eens een foute seropositieve melding te krijgen, waardoor je ten onrechte denkt dat je hiv-positief bent en er veel onnodige paniek kan ontstaan.

[k2]Leven met hiv

Wie te horen krijgt dat hij hiv-positief is, reageert daar op op zijn eigen manier. Bij de een komt de klap keihard aan, een ander reageert heel nuchter. De een trekt meteen zijn plan, terwijl het nieuws bij een ander pas later goed doordringt. Allerlei vragen dringen zich op. Aan wie vertel je het en voor wie houd je het verborgen? Moet je meteen aan de medicatie of kan dat nog wachten? Wie kan je raad geven? Een nuttig boekje is in elk geval *Jouw leven met hiv* dat uitgegeven wordt door de HIV Vereniging Nederland.

Je bent op geen enkele manier verplicht om te vertellen dat je hiv-positief bent.

Op je werk zit je baas gewoonlijk niet op die boodschap te wachten, en onderschat ook de gevolgen van seropositiviteit voor je carrièrekansen niet. Besluit dus niet al te makkelijk om rond te toeteren dat je hiv hebt.

Aan de andere kant is het niet handig om je seropositiviteit helemaal voor je te houden en er met niemand over te praten. Je hebt mensen nodig op wie je terug kunt vallen, die je vertrouwt en bij wie je te rade kunt gaan. Ook is het aan te bevelen om je huisarts in te lichten, zeker als je bepaalde klachten hebt waarbij hiv mogelijk een rol speelt. Zonder jouw toestemming mag een arts niet aan anderen, ook niet aan een verzekeringsmaatschappij, doorvertellen dat je hiv hebt. Vanwege zijn beroepsgeheim is jouw geheim bij hem veilig. Als een verzekeringsmaatschappij waar je een verzekering wilt afsluiten, je toch onder druk zet om die toestemming te geven, is het raadzaam om simpelweg een andere maatschappij te zoeken.

Na een positieve testuitslag word je ook geconfronteerd met medische vragen. Moet je meteen aan de medicijncocktail, en zo ja, welke? Over het moment dat je met een behandeling hoort te starten, lopen de meningen uiteen. Het allerbelangrijkste is dat je er zelf klaar voor bent, en dat er een medische noodzaak is. Het advies is met een behandeling te beginnen als je echt last hebt van klachten die met hiv van doen hebben, wanneer de hoeveelheid virus in je lichaam – je *viral load* – te hoog wordt, of het aantal afweercellen, de CD4-cellen, te laag.

Om dat te bepalen wordt je bloed weer onderzocht. Is je viral load hoger dan 30.000, zakken de afweercellen onder de 350, of zitten de afweercellen tussen de 350 en 500 én is je viral load tussen de 5000 en 30.000, dan zal je internist je aanraden met een kuur te starten. Pillen slikken heeft nogal wat consequenties voor je dagelijks leven en je psychisch welzijn. Laat je dus zo goed mogelijk informeren over de verschillende behandelmogelijkheden en hun bijwerkingen. Het is aan jou om je leven met hiv vorm te geven en daarbij ondersteuning te organiseren. Een tip is om vragen die je hebt op te schrijven, zodat je ze bij je eerstvolgende afspraak met je arts of de verpleegkundige kunt bespreken.

[k2]Post Exposure Profylaxe

Als je bang bent dat je hiv hebt opgelopen, omdat bijvoorbeeld het condoom gescheurd is tijdens het neuken of je onbeschermd seks hebt gehad, dan is er een behandeling die mogelijk de kans verkleint dat je echt besmet raakt.

Voorwaarde is wel dat je heel snel – liefst binnen twee uur, maar uiterlijk binnen 72 uur – met de behandeling start. Die heet Post Exposure Profylaxe, afgekort PEP.

De kuur bestaat er uit dat je minstens vier weken lang een combinatie van enkele hiv-remmers slikt. Bedenk wel dat deze behandeling zwaar is – dus absoluut niet vergelijkbaar met de morning-after pil – en met bijwerkingen gepaard kan gaan. Het is dus zeker geen goed alternatief voor het condoom. De werking van PEP is

nog niet bewezen, maar het is wel heel waarschijnlijk dat het middel de kans verkleint dat je hiv-positief wordt.

De kosten van PEP worden vergoed door het ziekenfonds en door sommige ziektekostenverzekeraars. Als je PEP anoniem wilt, moet je de kosten (ongeveer € 1.000) zelf betalen. Bij PEP hoort altijd een hiv-test, en na een aantal maanden moet je die nog een keer doen. Denk dus goed na of dit voor jou op dat moment zinvol is.

PEP is verkrijgbaar via de GGD en, buiten kantooruren, bij je ziekenhuis. Voor alle zekerheid kun je het beste eerst even bellen waar je terecht kunt. Of je de PEP-kuur ook echt krijgt, hangt van het risico af dat je gelopen hebt. Niet alle artsen hanteren daarbij dezelfde criteria. Een tip is om, als je onveilig geneukt hebt, ter voorkoming van allerhande discussies, te zeggen dat het condoom kapot is gegaan.

[k2]Vaccinatie tegen hepatitis

Tegen hepatitis A en B kun je je laten inenten, zodat je beschermd bent tegen deze ziektes. De vaccinatie tegen hepatitis B bestaat uit een serie van drie prikken. Tussen de eerste en de tweede inenting zit een periode van vier tot acht weken. De derde prik krijg je zes tot acht maanden na de tweede. Na de laatste vaccinatie wordt met bloedonderzoek gekeken of je inderdaad voldoende antistoffen voor hepatitis B hebt. Is dat het geval, dan ben je voor tenminste vijftien jaar beschermd tegen een hepatitis B-infectie.

Als homo kun je je bij de GGD in jouw regio en het Amsterdamse Checkpoint gratis laten inenten tegen hepatitis B. Om ook immuun te worden voor hepatitis A, kun je overwegen om een combinatievaccin voor beide typen hepatitis te nemen. Deze vaccinaties zijn tegen kostprijs te verkrijgen bij je huisarts, de GGD of een soa-poli (Amsterdam, Den Haag, Rotterdam, Utrecht, Groningen, Maastricht en Nijmegen).

Als je hiv hebt, is het zeker een aanrader om je te laten vaccineren tegen hepatitis. Met hiv kun je er namelijk meer last van hebben en bovendien is de behandeling lastiger. [Het scheelt ook, voor het geval je als hiv-geïnfecteerde Hepatitis C oploopt.] Daar bestaat geen vaccin tegen, maar als je ingeënt bent tegen hepatitis A en B zullen de gevolgen van hepatitis C minder ernstig zijn. Als je minder dan driehonderd CD4-cellen hebt, moet je je waarschijnlijk vaker dan drie keer laten vaccineren om langdurig beschermd te blijven. Bespreek dit met je internist. Meer info staat op www.hepatitis.nl.

[k2]Hiv-vaccins

Voor alle duidelijkheid, een werkzaam vaccin tegen hiv is er nog niet. En ook bestaan er geen vaccins tegen andere soa's dan hepatitis. Wel heeft het onderzoek naar hiv-vaccins de laatste jaren de wind in de rug en wordt er met veel energie aan zo'n beschermingsmiddel gewerkt. Met een hiv-vaccin zou je lichaam beschermd zijn tegen een infectie met hiv. Er wordt op dit moment aan

twee soorten vaccins gedacht: een vaccin dat voorkomt dat je besmet wordt met hiv, dat heet een preventief vaccin. En een vaccin dat ervoor zorgt, als je al met hiv geïnfecteerd bent, dat je minder snel ziek wordt. Dat wordt een therapeutisch vaccin genoemd.

Momenteel is veilig vrijen echter nog de enige manier om te voorkomen dat je met hiv besmet raakt

[k2]Een chemisch condoom

Zou het niet fantastisch zijn als je in plaats van een condoom om te doen alleen wat gel om je lul en in de anus van je vriendje hoefde te smeren om toch beschermd te zijn tegen hiv? Of nog simpeler, je slikt voor het vrijen een pilletje waardoor je gevrijwaard bent van het virus? Een ‘chemisch condoom’ zou definitief een eind maken aan al het gedoe met gewone condooms. Maar niet te vroeg gejuicht! Net zomin als er al een vaccin tegen hiv is, bestaat er zo’n gel of pilletje. En is alles wat we erover zeggen slechts toekomstmuziek. Niettemin wordt er de laatste jaren steeds meer onderzoek gedaan – al is het nog altijd mondjesmaat – naar crèmes die hiv en eventueel ook andere soa effectief uitschakelen. Officieel heten dat soort middelen microbicides.

Lange tijd is er gedacht dat nonoxynol-9 daarvoor bruikbaar was. Nonoxynol zit in sommige glijmiddelen, en dient ervoor om het sperma onschadelijk te maken en daardoor zwangerschap te voorkomen. Maar gebleken is dat nonoxynol de overdracht van hiv en soa eerder bevordert dan afremt. De les is dus dat je condooms waarop nonoxynol zit, beter niet kunt gebruiken.

De meeste mensen gaan ervan uit dat een gel tegen hiv vooral bedoeld is voor vrouwen in ontwikkelingslanden. Die kunnen zichzelf dan beter beschermen tegen hiv en aids, zonder dat ze daar toestemming van hun mannelijke partner voor hoeven te vragen.

Maar men vergeet dan dat zo’n crème ook heel geschikt zou zijn om het kontneuken van homo’s veiliger te maken. De homobeweging heeft dit onderwerp altijd laten liggen. Het wordt tijd dat we actie ondernemen, zodat ook homo’s bij de ontwikkeling van het chemisch condoom betrokken worden.

[citaat]

“Vijf jaar geleden heb ik me op hiv laten testen. Ik had geen problemen met mijn gezondheid, maar ik wilde de balans opmaken. In de jaren ervoor heb ik met heel veel jongens seks gehad. Ik heb nooit écht onveilige seks gehad, maar ik was niet zo heel strikt in de leer. Ik voelde me na een aantal jaren psychotherapie stevig genoeg in mijn schoenen staan om een eventuele slechte uitslag aan te kunnen. Ik zie mijn huisarts nog voor me: ‘Ik heb slecht nieuws voor je.’ Het eerste wat ik dacht was: ‘Nu krijg ik nooit meer kinderen.’ Ik zag mezelf snel doodgaan. Ik vond het verschrikkelijk en heb veel gehuild.”

“Tijdens een seksueel contact scheurde mijn condoom een keer. Ik heb die jongen toen verteld dat ik hiv-positief ben. Hij waardeerde het dat ik daar open

over was. Hij had nog niet gehoord van PEP, het kort na de eventuele infectie een tijdje slikken van hiv-remmers. Ik heb hem erover verteld en we zijn samen naar de eerstehulpafdeling van het ziekenhuis gegaan. Hij vond het eigenlijk wel stoer dat hij een maand hiv-remmers ging slikken. Dan kon hij erover meepraten.”

Bert (34)

Bron: jouw leven met hiv (2002)

[einde citaat]

Literatuur

Adriaanse, Vera e.a., *Homo/lesbo worden. Aanbod van De Kringen en achtergronden van deelnemers*. Utrecht: Homostudies Utrecht.

Älter werden (2002). Berlin: Deutsche AIDS-Hilfe.

Are You Ready (1999). Los Angeles: Alyson Books.

Beke, B. en H. Ferwerda (1994) *Veilig recreëren*. Den Haag: Stichting Recreatie.

Bergen, Diana van (2002) *Een gedoogde schemerwereld binnen de prostitutie*. Amsterdam: scriptie Vrije Universiteit.

Botje, Harm (1998) *Het roze boekje voor mannen*. Amsterdam: Uitgeverij Contact.

Cock, Lucien de (2000) *Open voor bloot*. [plaats en uitgever aanvullen uit boek bij tekenares].

Cohen, Joseph (1999, 2000) *Het penisboek*. [plaats en uitgever aanvullen uit boek bij tekenares].

Coxon, Anthony (1996) *Between the Sheets*. London: Cassell.

Dufault, Christopher (1996) 'Gay Male Youth in Amsterdam'. Amsterdam: scriptie Universiteit van Amsterdam.

Duyvendak, Jan Willem (1991) 'De uitdaging van de homoseksuele subcultuur'. In: Irene Costera Meijer e.a., *Over normaal gesproken*. Amsterdam: Schorer Boeken.

Duyves, Mattias (1992) 'In de ban van de bak'. In: Jack Burgers (red.), *De uitstad. Over stedelijk vermaak*. Utrecht: Uitgeverij Jan van Arkel.

Feijen, Ruud en Wilco Tuinebreijer (1998) 'Homoseksualiteit, hulpverlening en maatschappelijke veranderingen'. Amsterdam: lezing.

Griffin, Gary (1995) *Penis Size and Enlargement*. Aptos: Hourglass Book Publishing.

- Guzman, Rob en Paul Gilea (1995) *Behind our Backs*. San Francisco: San Francisco AIDS Foundation.
- Hekma, Gert e.a. (1992) *De roze rand van donker Amsterdam*. Amsterdam: Van Gennep.
- Hengeveld, M. en W. Gianotten (2001) 'Erectiestoornissen: de actuele situatie'. In: *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*, 145, 1381-1384.
- Hogeweg, J.A. en H.J. Hospers (2002) *Monitoronderzoek 2000*. Maastricht: Universiteit Maastricht.
- Inaba, Darryl en William Cohen (1994) *Uppers, Downers, All Arounders*. San Francisco: CNS Publications.
- Isensee, Rik (1990) *Love between Men*. Los Angeles: Alyson Publications.
- Joustra, Arendo (1988) *Homo-erotisch woordenboek*. Amsterdam: Thomas Rap.
- Jouw leven met hiv* (2002). Amsterdam: HIV Vereniging Nederland.
- Kahle, W. e.a. (1998) *Atlas van de anatomie*. [plaats en uitgever aanvullen uit boek bij tekenares].
- Kaka, Imad El en Hatice Kurşun (2002) *Mijn geloof en mijn geluk. Islamitische meiden en jongens over hun homoseksuele gevoelens*. Amsterdam: Schorer Boeken.
- Kalk, Tineke en Corrie Rijkers (2002) *Wij gaan ons echt verbinden. Verbintenisceremonies voor homoseksuele en lesbische stellen*. Amsterdam: Schorer Boeken.
- Kerkhof, Marty PN van (1995) *Van achteren bezien*. Amsterdam: Schorer Boeken.
- Kerkhof, Marty PN van (1997), *Beter biseks. Mythen over biseksualiteit ontrafeld*. Amsterdam: Schorer Boeken.
- Kerkhof, Marty PN van (1999) *Seksueel (onder)handelen*. Amsterdam: Embeta Producties.
- Kerkhof, Marty PN van (2000) ' "Ik liet me naaien en ik wist meteen dat ik homo was" '. In: *Tijdschrift voor Genderstudies*, 4, december 2000, 13-22.

Lehmann, Ann Sophie (1999) 'Op de grens'. In: Arie-Jan Gelderblom en Harald Hendrix (red.), *De grenzen van het lichaam*. Amsterdam: Amsterdam University Press.

Lieshout, Maurice van (1995) 'Leather Nights in the Woods'. In: *Journal of Homosexuality*, 29, 1, 56-72.

Maasen, Thijs (2002) *Narcistische krenkingen. Psychotherapie voor homoseksuele mannen*. Amsterdam: Schorer Boeken.

Maatman, M. en A. Meijer (1993) *Cruising als ruimteclaim*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.

Mannenlijfsboek (1977, 1979). [aanvullen uit boek bij tekenares]

Maydorn, Andreas e.a. (1999) *Bodycheck. Das schwule Gesundheitsbuch*. [plaats en uitgever aanvullen uit boek bij tekenares].

McWhirter, David en Andrew Mattison (1984) *The Male Couple*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Meer, Theo van der (1984) *De wesentliche sonde van sodomie en andere vuyligheeden*. Amsterdam: Tabula.

Milsten, Richard (1999) *The Sexual Male*. New York: W.W. Norton & Company.

Nahas, Omar (2001) *Islam en homoseksualiteit*. Amsterdam: Uitgeverij Bulaaq.

Neefjes, Kees (1991) 'Voor elke lul een krul'. In: Irene Costera Meijer, *Over normaal gesproken*. Amsterdam: Schorer Boeken.

Penn, Robert (1997) *The Gay Men's Wellness Guide*. New York: Henry Holt & Company.

Picavet, Charles (1999) *De politieke consequenties van deproblematiseren door lesbische en homoseksuele jongeren*. Nijmegen: scriptie Katholieke Universiteit Nijmegen

Poel, Sari van der (1991) *In de bisnis*. Arnhem: Gouda Quint.

- Ritter, Kathleen en Anthony Terndrup (2002) *Handbook of Affirmative Psychotherapy with Lesbians and Gay Men*. New York: The Guilford Press.
- Rossi, Alice (1994) *Sexuality across the Life Course*. Chicago: University of Chicago Press.
- Scarce, Michael (1999) *Smearing the Queer*. New York: Harrington Park Press.
- Schindheim, Roger (2001) 'De relatie tussen coming out en de eerste seksuele ervaring bij homo- en biseksuele mannen'. Maastricht: scriptie Universiteit Maastricht.
- Schippers, Jan (1997) *Liever mannen*. Amsterdam: Thesis Publishers.
- Sie liebt sie. Er liebt ihn* (1999). Berlin: Senatsverwaltung für Schule, Jugend und Sport.
- Silverstein, Charles, Edmund White en Frits Wafelbakker (1977, 1980) *Homoseksualiteit bij mannen*. Haarlem: Rostrum.
- Slob, A. e.a. (1998) *Leerboek seksuologie*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Soesbeek, Klaas (1986) *Homomannen buiten het homowereldje*. Utrecht: Homostudies Utrecht.
- Stümke, Hans-Georg (1998) *Älter werden wir umsonst*. Berlin: Rosa Winkel Verlag.
- Vissel, Achsa (2003) *Vrijen enzovoort*. Amsterdam: Uitgeverij Contact.
- Vogels, T. e.a. (2002) *Jongeren, seksualiteit, preventie en hulpverlening*. Leiden: TNO.
- Walker, Mitch (1977) *Men loving Men*. San Francisco: Gay Sunshine Press.
- Wiseman, Jay (1996) *SM 101*. San Francisco: Greenery Press.
- Zacharias, Stefan en Leo Schenk (2001) *Vragen serieus nemen*. Amsterdam: Schorerstichting.
- Ook is gebruik gemaakt van: *Aids bestrijding*, *Algemeen Dagblad*, *E-Male Amsterdam* (e-mail magazine), *Expreszo. Feit & Vooroordeel* (e-mail magazine), *Gay & Night*, *Gay Health Amsterdam* (2002), *Gay Krant*, *Gay News*,

HIV Nieuws, Lust for life, Naturisme, Nieuwe Revu, NRC Handelsblad, Nulvijfentwintig, Het Parool, Schorer.nl, Spartacus, sQueeze, Tijdschrift voor Seksuologie, De Volkskrant en XL.