

'JE VOELT JE ZO STOM'

'Ik vertrouwde hem', zegt de 39-jarige Roos over de man door wie ze met gonorroe werd besmet. Niet alleen homoseksuelen en jongeren lopen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) op, ook veel heteroseksuele dertigers en veertigers overkomt het, vooral als ze na een relatie weer op vrijersvoeten gaan.

TEKST JOLANDA AAN DE STEGGE . TEKENINGEN MARTYN F. OVERWEEL

Een jaar geleden stond Roos (39) samen met haar nieuwe vriend in de badkamer. Hij had die week een keer gemompeld dat plassen pijn deed; nu kwam ineens groenige smurrie uit zijn penis. 'Misschien is het een urineweginfectie', zei Roos. En: 'Ga even naar de dokter.' Hij reageerde nauwelijks, zij besteedde er verder geen aandacht aan.

Tot haar vriend 's middags belde. Die ochtend was hij bij de huisarts geweest en het zou wel eens gonorroe kunnen zijn. Hij draaide er niet omheen, zegt Roos. 'Hij was met een collega in bed beland. Na vele glazen wijn bleek het ontbreken van een condoom niet bezwaarlijk voor een vrolijke vrijpartij. Met als resultaat twee mensen met gonorroe en een verbroken relatie.' Een naïeve onbenul noemt Roos zichzelf achteraf. 'Maar ja, ik vertrouwde hem.'

Gonorroe, ook wel druiper genoemd, prijkt op nummer 4 in de soa top-7. De druiper zou vorig jaar ongeveer zesduizend keer zijn gediagnosticeerd in Nederland. Gonorroe behoort tot de simpel te genezen soa's.

Een prik in je bil en klaar is Kees. Roos in dit geval.

Heteroseksuele dertigers en veertigers zijn in soa-land niet echt een groep die veel aandacht krijgt. Toch melden zij zich met enige regelmaat bij soa-poli's. En dan vooral degenen die na een verbroken relatie weer op vrijersvoeten gaan.

'Doorstarters noemen wij ze hier', zegt Liesbeth Vasen, sociaal-verpleegkundige op de soa-poli van de GGD Rotterdam-Rijnmond. 'Het zijn mensen die uit een lange relatie komen waarin ze het zonder condoom deden. Beschermde vrijen zit niet in hun systeem. Als ze aan het daten slaan, doen ze dat vaak onveilig en een aantal van hen loopt iets op.'

Na een scheiding heeft het zelfvertrouwen dikwijls een deuk opgelopen, vooral bij degene die gedumpt is. Met werk, een huishouden en eventuele kinderen blijft er weinig tijd over om de hort op te gaan. Wie eindelijk een leuke man of vrouw tegenkomt en daarmee in bed belandt, heeft niet altijd de puf

om over condoomgebruik te gaan onderhandelen. Vasen: 'En misschien denk je ook in het vuur van het spel: ach, dat condoom, het zal wel loslopen. Later komt dan het besef: ben ik even stom bezig geweest.'

Bovendien doet iedereen aan risico-inschatting, ook bij het vrijen. Zij is hoogopgeleid, hij zo geestig, het zou wel heel toevallig zijn als het lot mij uitgerekend deze ene keer slecht gezind zou zijn. Het kan toch wel een keer zonder condoom?

PLASTISCH WOORDGEBRUIK

Helaas zijn er geen mooie ronde getallen beschikbaar over het aantal heteroseksuele dertigers en veertigers met een soa. Weliswaar wordt er jaarlijks heel wat afgeturfd, toch zijn ook veel factoren onbekend. Geschat wordt dat jaarlijks honderdduizend mensen met soa-gerelateerde vragen en klachten naar de huisarts gaan; tienduizend van hen in verband met genitale wratten, zeventienduizend vanwege herpes genitalis. In 2006 vonden bijna vijftigduizend nieuwe >

consulten plaats op soa-poli's en GGD'en, 10 procent meer dan het jaar ervoor. Men schat dat er jaarlijks zestigduizend nieuwe chlamydia-infecties voorkomen, waarvan een minderheid wordt gediagnosticeerd.

Deze cijfers verslaan slechts een deel van de werkelijkheid. Want lang niet iedereen met risicovol vrijgedrag meldt zich bij huisarts of GGD. De meeste soa's verlopen asymptomatisch, daar merk je niks of weinig van. En waarom zou je je laten onderzoeken als je niet wordt geplaagd door pukkels, smurrie of jeuk?

'Chlamydia, gonorroe, herpes, genitale wratten en trichomonas kun je allemaal oplopen zonder dat er wordt gepenetreerd', zegt sociaal-verpleegkundige Antoinette van Roosmalen, werkzaam op de Amsterdamse soa-poli van de GGD. Ze verontschuldigt zich voor haar soms plastische woordgebruik, maar merkt in de praktijk dat omfloerste taal verwarring veroorzaakt. 'Veel mannen doen het condoom pas om als er geneukt gaat worden. Daarvóór heeft vaak alles al tegen elkaar aan gezeten en kun je infecties aan elkaar hebben doorgegeven. Veel mensen die hier komen, denken dat ze zo veilig vrijen als maar kan wanneer ze het doen met een condoom om. Het is heel zuur als ze desondanks wat hebben opgelopen. Het condoom beschermt wel enigszins, maar sommige virussen bevinden zich ook buiten de condoomrand, op ballen en schaamlippen.'

ROTVIRUS

Zo veilig als maar kan, heeft Thomas (38) niet gevreeën met zijn ex. Zij had wel eens iets geroepen over wratjes, maar wist hij veel. Pas toen er zich een wratje op zijn penis manifesteerde, en een op zijn ballen, liet hij zich onderzoeken. Genitale wratten, was de diagnose, waar hij vervolgens achteloos mee omsprong. Een jaar later kwam het tot een explosie. Thomas: 'Van mijn penis tot mijn anus zat ik onder. Grote en kleine, ze deden pijn, bloeden, ik kon amper meer zitten.'

Langzaam aan drong het tot hem door dat hij de rest van zijn leven met dat rotvirus zit opgescheept. 'Dit is een van de besmettelijkste infecties die je kunt oplopen. Ook als er geen wrat meer te zien is, schijn ik een vrouw te kunnen besmetten. Het virus ligt dicht op de huid en mijn ballen hoeven maar tegen haar schaamlippen te kletsen of hoppa. Als ik word gepijpt schijnt zij dat virus in haar mond te kunnen krijgen.' Hij weet nog niet

wat hij zal doen als hij een leuke vrouw ontmoet. 'Als je geen wrat meer ziet, kan ik dat virus wel eerlijk opbiechten maar dan gooi ik mijn eigen glazen in.'

Op de Amsterdamse soa-poli vonden in 2006 ongeveer 24 duizend nieuwe soa-consulten plaats, in Rotterdam zo'n achtduizend. Alles en iedereen meldt zich er voor een controle: van tieners tot bejaarden, van snelle beursjongens tot hoofdloze moslima's en gereformeerden. Sociaal-verpleegkundigen kijken nergens meer van op. Niet van getatoeerde namen van kinderen op dijen. Niet van sterren op anussen. Niet van de tattoo van een grinnikend grasmaaiend mannetje boven de schaamstreek. Als iemand schaamhaar heeft, valt dat op, zegt Van Roosmalen. 'Iedereen is geschoren, daar is veel werk aan besteed, maar dat wil nog niet zeggen dat mensen in seksueel opzicht ook goed voor zichzelf zorgen.'

SWINGERS

'Het lijkt alsof we op seksueel gebied heel vrij zijn', zegt seksuoloog Anja Franke, verbonden aan de soa-poli van de GGD Rotterdam-Rijnmond. 'Maar het blijft vaak zo steken op een bepaald niveau. Mensen vertellen elkaar hoe vaak ze het doen en met wie, of alles geschoren is en of dat wel in de juiste vorm gebeurd is. Maar hoe je je echt voelt en wat seks voor je betekent, daarover gaat het zelden. In mijn werk constateer ik dat veel mensen geneigd zijn zich snel aan te passen aan hun partner. Dan doen ze dingen om niet tegen te vallen, terwijl ze die eigenlijk liever niet zouden willen doen. Dikwijls ook na de nodige drank en pilletjes.'

Zo presenteren swingers zich als vrij en open, zegt verpleegkundige Antoinette van Roosmalen. 'Maar als ik vraag waarom een vrouw het doet, krijg ik vaak als antwoord: 'Dan ben ik er tenminste bij als mijn partner

vreemdgaat.' Met hun vaste partner zoeken swingers via internet contact met gelijkgestemden om thuis of op locatie seks met elkaar te hebben. Veelal zijn het dertigers en veertigers, meer provincialen dan stedelingen, en aldus Van Roosmalen, dikwijls van het type 'keurige middenstander': 'Zit zo'n vrouw bij mij op consult, wordt ze bij wijze van spreken door haar dochter gebeld waar haar schooltas staat. Ik krijg de indruk dat er veel vrouwen tussen zitten die het alleen doen omdat ze anders bang zijn hun partner kwijt te raken.'

INTELLIGENT

De ene soa is de andere niet. Deskundigen zeggen wel dat het hebben van een soa niet moet worden geproblematiseerd, maar het maakt nogal wat uit of je een week pillen moet slikken of dat je de rest van je leven hebt te dealen met een virus dat telkens weer de kop op kan steken.

Lisa (44) heeft herpes genitalis. Vier keer per jaar krijgt ze een aanval, vooral als ze moe is en gestrest. Ze was tot over haar oren verliefd op een medisch specialist en kon zich niet voorstellen dat hij iets onder de leden zou hebben. Toen ze erachter kwam dat hij herpes had opgelopen via zijn ex-vrouw, ook arts, was het al te laat. Een hoop intelligente mensen bij elkaar die het zonder condoom deden en een hoop anderen hebben geïnfecteerd, zegt ze. 'De eerste uitbarsting was het heftigst. Ik had koorts, veel pijn, zat onder de blaren en moest een half jaar medicijnen slikken. Bij een herpesaanval voelt mijn vagina als een maanlandschap. Dan zit het daar vol blaasjes en blaren.'

Het onderzoek 'Seksuele gezondheid in Nederland 2006' meldt dat eenderde van de vrouwen en de helft van de mannen met losse seksuele contacten consequent een condoom gebruikt. Toch is dat niet Lisa's ervaring. Mannen doen niet aan bescherming; niet tegen een zwangerschap, niet tegen een soa. 'Een man met een condoom op zak', zegt Lisa, 'is een zeldzaamheid.'

'Slechts één keer heb ik een ervaren condoomgebruiker meegemaakt. Een apotheker. Hij had drie condooms bij zich, plus glijmiddel: de apotheker had zijn eigen apotheekje meegebracht. Het onderwerp veilig vrijen kwam niet aan de orde, hij gebruikte het ding gewoon en kon er bovendien normaal mee omgaan. Op zich is dat al bijzonder, want over het algemeen is het omdoen van een >

**DE ENE
SOA
IS DE
ANDERE
NIET**



condoom een weinig subtiel onderbreking van waar je mee bezig bent.' Ze vindt het lastig dat zij als vrouw zo vaak moet regelen dat haar bedgenoot een condoom omdoet. 'Dan moet je assertief zijn op het moment dat je op je zachtst bent. Maar waarschijnlijk moeten wij als vrouwen ook wat bijleren. Dat we het gewoon vinden als hij condooms bij zich heeft en dan niet meteen oordelen dat hij kennelijk ergens op uit is.'

Marijke (37) onderschrijft dat een man zelden met condoom wil vrijen. 'Zelfs als een man weet dat ik seropositief ben, moet ik soms zeuren om condoomgebruik.' Haar ex-vriend drong er vaak op aan het condoom achterwege te laten. Met condoom voelde hij minder en het was toch wel vaker goed gegaan? 'De ene keer lukte het me wel om te zeggen: ik neem die verantwoordelijkheid niet op me. De andere keer had ik geen zin in gezeur en stemde ik toe. Maar achteraf zat ik in de rats. Want als hij besmet zou zijn geraakt, had ik het gedaan. Zelf riep hij een dag later altijd: 'Waarom heb je mij niet tegengehouden?' Dus als mij als seropositieve dit al overkomt, ga ik ervan uit dat er verschrikkelijk vaak door mannen oeverloos wordt gezanikt over het condoom.'

De soa-deskundigen herkennen de condoomschroom bij dertigers en veertigers. Onwennigheid en angst voor erectiestoornissen maken dat mannen het er graag bij laten zitten. En omdat ze geen zeurpiet willen zijn, dringen veel vrouwen niet krachtig aan. Zelf heeft de datende vrouw lang niet altijd condooms op zak en het vrouwencondoom, waarmee ze zichzelf zou kunnen beschermen, is weinig populair.

Liesbeth Vasen: 'Vrouwen met zelfvertrouwen en een goed zelfbeeld komen beter voor zichzelf op en onderhandelen gemak-

kelijker over een condoom dan degenen die minder stevig in hun schoenen staan. Die bijvoorbeeld minder tevreden zijn met zichzelf. Die bang zijn dat de borsten of de schaamlippen te groot of te klein zijn en zich daar druk over maken. Overigens hebben mannen net zo goed twijfels op dat vlak. Mannen verontschuldigen zich vaak over de grootte van hun penis. Dan moet ik genitaal onderzoek doen, zeggen ze: 'Hij is nu klein, want hij schrikt van u.'

SLIJMVLIES

Wie zonder condoom gepenetreerd wordt, vaginaal of anaal, loopt meer risico op een soa dan degene die penetreert. Sperma blijft immers achter in het lichaam en als dat besmet is met hiv, heeft dat enige tijd om binnen te dringen. Wanneer hetero's condooms gebruiken, gebeurt dat vooral bij vaginale seks, terwijl je anaal gemakkelijker een soa oploopt. Het slijmvlies in de anus gaat kapot door penetratie en daar waar het slijmvlies niet meer intact is, dringt een soa gemakkelijker binnen.

Om die reden vragen de sociaal-verpleegkundigen standaard: 'Heb je weleens anaal contact?' En, aan vrouwen: 'Gaat >

**HET WAS
TOCH WEL
VAKER
GOED
GEGAAN
ZONDER
CONDOOM**

SOA TOP 7

1. Chlamydia
2. Genitale wratten (virus)
3. Herpes genitalis (virus)
4. Gonorroe
5. Hepatitis B (virus)
6. Syfils
7. Hiv-infectie (virus)

Chlamydia, gonorroe en syfils zijn behandelbaar als je er op tijd bij bent.

HOOGRISICOGROEPEN

1. Mannen die seks hebben met mannen
2. Prostituees
3. Hetero's en homo's met meer dan vier wisselende contacten gedurende de laatste zes maanden
4. Jongeren onder de 24 jaar
5. Seropositieven
6. Mensen uit immigratielanden waar veel hiv en hepatitis B voorkomt

SOA-ONDERZOEK

Na vragen als: 'Welk risico heeft u gelopen?' en: 'Gebeurde dat oraal, anaal en/of vaginaal?' worden bezoekers van de soa-poli ingedeeld in de hoog- of laagrisicogroep. De hoogrisicogroep krijgt een consult van dertig minuten. Dat bestaat uit een lichamelijk onderzoek, bloedonderzoek en de nodige uitstrijkjes. Door middel van *motivational interviewing* probeert de sociaal-verpleegkundige de patiënt te motiveren een volgende vrijpartij wel veilig te laten verlopen. Hoog- of laagrisicogroep, iedereen wordt onderzocht op chlamydia, gonorroe, syfils en, wie daar toestemming voor geeft, ook op hiv. De laagrisicogroep staat na een consult van tien minuten en bloedafname met een handvol folders weer buiten. Eventueel laat de bezoeker wat urine achter en laat een anale en/of vaginale kweek maken. Tien dagen later kan worden gebeld over de uitslag. Als er een soa wordt gevonden, moeten eerdere partners daarover worden geïnformeerd om verdere verspreiding te voorkomen.

hij daarna weer in je vagina?' Vasen: 'Dat kan de reden zijn dat een vrouw last heeft van vreemde geurtjes of afscheiding. Want darmbacteriën horen niet in de vagina. Mannen kunnen beter een condoom omdoen als er anaal wordt geneukt. En hem erafhalen als ze daarna weer vaginaal verder gaan.'

De schaamte voor het hebben van een soa is groot. Om te voorkomen dat mensen ermee blijven rondlopen, is een bezoek aan een van de vele GGD soa-poli's in Nederland gratis – en het kan bovendien anoniem.

Schaamte is ziekmakend, zegt Liesbeth Vasen. 'Ik heb daardoor nare excessen gezien.' Zoals de vrouw met genitale wratten. Jaren daarvoor was ze naar haar huisarts gegaan, maar daar kreeg ze de wind van voren. Ze schaamde zich zo dat ze niet meer terug durfde. Toen ze uiteindelijk jaren later op de poli kwam, was het virus zo uit de hand gelopen dat ze geopereerd moest worden. Terwijl wratten goed weg te krijgen zijn als je er snel bij bent.

'Je weet natuurlijk best hoe je het had moeten voorkomen', zegt Roos. 'Vooral daarom voel je je zo stom.' 'Je voelt je vies', zegt Lisa. 'Besmet en bang dat er nooit meer iemand met je wil vrijen. Heb je kanker, dan vinden mensen je zielig. Heb je herpes, dan vinden ze je gewoon een viespeuk.' En Marijke: 'Als het mezelf niet was overkomen, had ik gedacht: hoe komt een normaal mens nou aan hiv? Wat heb je dan in godsnaam allemaal uitgespookt?'

Wanneer vertel je een nieuwe liefde dat je een seksueel overdraagbaar virus hebt? Het blijkt een pregnante vraag. Met de deur in huis vallen, vindt niemand de methode. Maar wachten tot iemand verliefd op je is, is het toch ook niet helemaal. Het voelt zo oneerlijk, zegt Marijke, als je zoiets wezenlijks als hiv achterhoudt terwijl je iemand leuk vindt. 'Zeg ik dan op een avond: o ja, lieverd, ik moet je nog iets vertellen? Dan voel je je toch heel erg belazerd.'

PREEK

Wie onveilige seks heeft gehad, weet dat-ie stom bezig is geweest, vindt Adriaan Tempert, sociaal-verpleegkundige op de soa-poli in Amsterdam. 'Dat hoef je er niet nog een keer in te wrijven. Je kunt beter vragen waarom iemand de mist in gaat, dan een preek geven. Angst en doem in voorlichting werken niet en moraliseren net zomin. Het is beter mensen te laten zien dat ze keuzes

kunnen maken. Waar ga je te ver? Waar laat je anderen over jouw grenzen komen? Het is niet aan mij iemand de les te lezen. Wel wijs ik mensen op hun eigen verantwoordelijkheid. Laat je gezondheid niet van een ander afhangen. Wij proberen iemand te laten nadenken over zijn of haar gedrag.'

LEKKER EN LEUK

Eenderde van de volwassen heteropopulatie bestaat uit singles en uit mensen die vreemdgaan en van wie de partner vreemdgaat. Van hen heeft een kwart in ieder geval ook onveilige seks, meldt het onderzoek 'Seksuele gezondheid in Nederland 2006'. Van de swingers blijkt slechts 5 procent altijd veilig te vrijen, blijkt uit recent onderzoek.

Tempert ziet ze allemaal voorbijkomen. De mannen die thuis een vrouw of vriendin hebben, maar buitenshuis de broek laten zakken en dat niet altijd veilig doen. Mannen die geen idee hebben dat ze ook risico lopen als ze gepijpt worden. Tempert: 'Denken ze: *I didn't have sex with that woman*, blijken ze gonorroe te hebben. En vrouwen die weten dat hun vent buiten de pot piest, maar desondanks onbeschermd met hem vrijen.' Maar vergis je niet, zegt hij, er zijn ook genoeg vrouwen die buiten hun vaste relatie seks hebben met andere mannen. 'En wees eerlijk, het is ook geweldig gemakkelijk geworden om seks te krijgen. Je hoeft er niet eens de deur meer voor uit. De een koopt een boek via internet, de ander bestelt een man of vrouw.'

Met de problemen die soa opleveren moeten we de seks niet medicaliseren, vindt iedereen. Huisarts en onderzoeker Jan van Bergen, tevens werkzaam bij Soa Aids Nederland: 'Seks is lekker en laten we ervoor zorgen dat het leuk blijft. Soa's komen vooral voor in netwerken met hoogrisicogroepen, daar loop je veel meer kans besmet te raken. Het zou jammer zijn als mensen er zo door geobsedeerd raken dat ze seks niet meer als iets leuks en moois kunnen ervaren. Je kunt niet altijd alle risico's voorkomen. Uiteindelijk is het leven zelf ook een fatale seksueel overdraagbare aandoening. Letterlijk en figuurlijk, want je gaat eraan dood.' <

ROOS, THOMAS, LISA EN MARIJKE ZIJN GEFINGEERDE NAMEN

FLOOR BAKKER EN INE VANWESENBEECK, 'SEKSUELE GEZONDHEID IN NEDERLAND 2006'

AGNES VAN DER POEL EN BRIGITTE BOON, 'SWINGERS EN HEPATITIS B'