

Herintreders op de seksmarkt

Soms onwetend, vaak onbesuisd

32
tip
*Vrij veel,
maar verstandig*

Van ouderen verwacht je dat ze doen wat jongeren wordt ingepeperd: doe hét veilig. Maar gescheiden vijftigers die opnieuw de seksmarkt betreden, blijken net zo onverstandig als 25-minners.

TEKST: MALOU VAN HINTUM

Hoe ouder je bent, hoe groter de kans dat je ooit een soa (seksueel overdraagbare aandoening) hebt opgelopen. En hoe meer mensen zich laten testen, hoe hoger het aantal soa's dat wordt gevonden. "Wie zoekt, zal vinden. De kranten kunnen daarom elk jaar melden dat het percentage soa's met 10 procent is gestegen, ook onder ouderen," zegt Jan van Bergen. "Maar daarmee is niet gezegd dat we ons ineens veel wilder zijn gaan gedragen." Hij kan het weten; hij is behalve huisarts in Amsterdam-Bijlmer ook programmaleider bij Soa/Aids Nederland, en bijzonder hoogleraar Hiv en soa in de eerste lijn aan de UvA.

Oeps, te laat

Ouderen zijn geen risicogroep voor soa's: dat zijn mensen onder wie soa's vaker dan gemiddeld voorkomen. Het gaat dan om MSM (mensen die seks hebben met mannen, dat zijn niet alleen homo's), swingers (mensen die naast hun vaste partner ook seks hebben met anderen), mensen met verschillende seksuele contacten in het afgelopen halfjaar, sekswerkers, jongeren onder de 25 jaar en mensen uit soa/hiv endemische gebieden (gebieden waar soa's en hiv veel voorkomen), zoals Afrika, Zuidoost-Azië en Midden-Amerika. "Maar onder ouderen is zeker wel een groep met risicogedrag," zegt Van Bergen. De 55+'ers die hun kinderen op het hart drukken om het veilig te doen, gebruiken zelf bij losse contacten vaak geen condoom. "En van de ►

'Ik had geen zin in gedoe met condooms'

Tom (niet zijn echte naam) is een vijftiger en heeft een medisch beroep. Hij liep in zijn leven drie soa's op.

TOM: "Mijn herpesinfectie kreeg ik vijfendertig jaar geleden, bij mijn toenmalige vriendin. Die herpes manifesteert zich nu alleen nog bij stress of te veel zon. Ik heb er vrijwel nooit meer last van. De chlamydia deed ik waarschijnlijk op tijdens onbeschermd seks op Bali. Ik was toen te laconiek, dacht dat mij niets zou gebeuren. En ik had, zoals de meeste mannen, geen zin in gedoe met condooms. Die chlamydia ontdekte ik trouwens pas doordat de vrouw met wie ik twee jaar geleden kortstondig samen was, alleen onbeschermd seks wilde als ik eerst een soatest liet doen. Ik ben nog op Bali terug geweest, maar ik had geen zin om die massage-salon in te lichten. Eigen schuld, dikke bult. Ik heb er wel van geleerd, want ik had ook iets ergers kunnen oplopen. De genitale wratten komen vermoedelijk van een Braziliaanse vriendin met wie ik een jaar geleden was, dat weet ik niet helemaal zeker. Pas een halfjaar nadat die relatie over was, kwamen ze tevoorschijn. Ik heb haar een whatsappje gestuurd. De wratten zijn inmiddels genezen."

Handige site

Soaids.nl

Alles wat u over soa's wilt weten. Anoniem vragen stellen over soa's en veilig vrijen kan via Sense@soaids.nl, of bel de Aids Soa Infolijn: 0900 204 2040.

helft die dat wel doet, gebruikt 9 procent het verkeerd," weet Van Bergen. "Ze gebruiken het bijvoorbeeld pas vlak voor het klaarkomen, nadat er al wel is geneukt."

Hoezo veilig?

Ouderen zijn veel minder dan jongeren gewend om te praten over seks, zegt hij. "Tegenwoordig wordt op school uitgebreid aandacht besteed aan praten over grenzen en wensen in bed en aan veilig vrijen. Maar ouderen zijn niet opgegroeid met veilig vrijen. Tijdens de seksuele revolutie in de jaren 60 werd het condoom hooguit gebruikt voor anticonceptie. Ouderen praten ook lang niet zo gemakkelijk als jongeren over wat ze wel en niet willen en lekker vinden."

Intussen gaan gescheiden 50+'ers wel opnieuw de seksmarkt op. Van Bergen: "Seks is voor deze herintreders sowieso spannend, na twintig jaar huwelijk met dezelfde partner. Ze gaan het proberen met een nieuw iemand, dat gaat vaak niet zoals ze willen, en dan moeten ze ook nog nadenken over veilige seks." Dat is lastig, want beginnen over condooms wordt vaak gezien als een motie van wantrouwen: 'Als jij dat wilt, heb je vast iets te verbergen.'

"Ouderen onderschatten het risico op soa's," zegt Van Bergen. "Ook al hebben ze wisselende partners, denken ze: mij overkomt het niet. Daar komt bij dat de gevolgen van de meest voorkomende soa, chlamydia, voor ouderen te overzien is: ze maken zich niet druk over de mogelijke onvruchtbaarheid die dat kan veroorzaken. Maar ik zie ook ouderen die een nieuwe relatie hebben en dan een herpes oplopen of genitale wratten. Hoe ouder je bent, hoe meer van dit soort chro-

nisch virale soa je bij je kunt dragen. Ze zijn niet gevaarlijk, maar wel vervelend."

En dan zijn er nog manieren waarop je een soa kunt oplopen die je zelf misschien niet zou bedenken. Zo kan een man gonorrhoe krijgen wanneer hij wordt gepijpt door iemand die deze soa in de keel heeft; een plek

Feiten & cijfers

- 33 procent van de 55-plus mannen en 10 procent van de 55-plus vrouwen heeft in zijn/haar leven 10 of meer sekspartners gehad.
- Bijna driekwart van de 55-plussers had het afgelopen halfjaar seks.
- 16 procent van de 55-plus mannen en 1,5 procent van de 55-plus vrouwen had het afgelopen halfjaar meer dan één sekspartner.
- De helft van de 55- tot 70-jarigen die seks hebben met een losse partner gebruikt geen condoom.
- 10 procent van de oudere swingers heeft chlamydia, 5 procent gonorrhoe.
- Een derde van de hiv-patiënten is 50-plus.
- Van de nieuwe hiv-diagnoses is een kwart van de mensen 50-plus.

Top 5 soa-diagnoses

- 1 Chlamydia
- 2 Genitale wratten
- 3 Herpes genitalis
- 4 Gonorrhoe
- 5 Hiv

waar de drager zelf geen last van heeft. Van Bergen: "Deze orale infecties zie je vooral in kringen met snel wisselende seksuele contacten. Vandaar dat we homomannen, sekswerkers en swingers oraal, anaal en genitaal testen. Maar algemeen gesproken loop je met vaginale en anale seks het grootste risico op overdracht."

Sluipende soa's

Van alle soa's is chlamydia het breedst verspreid. Gonorrhoe, syfilis en hiv komen vooral voor in kringen met veel wisselende partners. Ouderen spelen daarin maar een bescheiden rol; het zijn in die groep vooral de swingers die verantwoordelijk zijn voor een 'soapiek'. Zo gebruiken 9 van de 10 swingers géén condoom bij een los contact.

Je kunt alleen een soa oplopen van iemand die er al een (of meer) heeft. Van Bergen: "Het is helemaal niet belangrijk wie jij bent, het gaat erom hoe jouw netwerk eruit ziet: wat is het risico dat de partner die jij op dat moment kiest, een soa heeft? Kijk, iemand met een enorme druipeur gaat geen seks hebben, en als je zweertjes hebt zoals bij een herpes genitalis, doet seks veel te veel pijn. Maar het probleem is nou juist dat de meeste soa's Stiekem Overgedragen Aandoeningen zijn. Ze veroorzaken geen klachten, maar kunnen wel complicaties geven."

Van Bergens advies is heel eenvoudig: "Zorg ervoor dat je veilig vrijt als je een nieuwe partner hebt. En als je relatie wat langer duurt en je wilt onbeschermd seks hebben, laat je dan eerst allebei testen." ■



'Het probleem is nou juist dat veel soa's geen klachten veroorzaken'

Drie misverstanden over soa's

1 Ik heb geen klachten, dus ik heb geen soa

Je kunt een soa doorgeven terwijl jij (of de ander) denkt dat er niets aan de hand is, omdat jij (of de ander) geen klachten hebt. Klachten krijg je trouwens nooit meteen. Zo kunnen chlamydia en gonorrhoe twee weken na de seks worden getest en syfilis, hepatitis B en hiv pas na drie maanden.

2 Mijn soa-zelftest is negatief, dus ik heb niks

Uitsluitend testen waarbij je een monster moet opsturen naar een laboratorium, zijn betrouwbaar. Slechts vijf online aanbieders geven én een betrouwbare test én een goed advies voor de specifieke soa waarop is getest: Man tot Man Testlab, Soapoli-online, SOACare, Thuijstesten BV en Soa Test Anywhere.

3 Als je niet neukt, krijg je ook geen soa

Van cunnilingus (beffen) kun je herpes genitalis, syfilis of hepatitis B oplopen. Mannen met een baard riskeren bovendien schaamluis en schurft. Pijpen geeft risico op syfilis, herpes, chlamydia en gonorrhoe, sperma in de mond een klein risico op hiv. Met vagina-penis-contact zonder neuken riskeer je chlamydia, syfilis, genitale wratten, herpes genitalis, hepatitis B, gonorrhoe, schaamluis en schurft.