



VOOR



NA

Van nicht tot kerel

'Pompies' worden ze genoemd, homo's die anabolen steroïden gebruiken om het verval van hun lichaam tegen te gaan. Uit angst voor eenzaamheid.

tekst HANNA BERVOETS *fotografie* KOEN HAUSER



oppa. Daar vliegt het laatste haltershirtje. Op dat van de dj na zijn nu alle bovenlijven naakt.

Het is vrijdagnacht half twee. In de Amsterdamse club Escape is Reflexx gaande. 'Gay dance event', aldus de flyer. Dat betekent een zaal vol blote torso's. Sommige blank met donker donshaar, andere zonnebankbruin met tatoeages. De norm is strak, glad en ballonrond.

Voor het podium staan vijf jongens op een rij. Hun heupen duwen ze heen en weer; bovenarmen langs de borstkast gekneld, onderarmen naar voren gestrekt.

'Dat doen ze om hun spieren maximaal aan te spannen', zegt Diederik Broekhuizen, vertrekend hoofdredacteur van de jongeren-homoglossy *Expresso*. 'Pompies', noemt hij de jongens. 'Het zijn homo's voor wie hun spieren echt een *way of life* zijn.' Ze zijn vaak hoogopgeleid, werken veel, verdienen goed en hebben, aldus Broekhuizen, 'een goddelijk lichaam'.

Hoe ze dat voor elkaar krijgen?

'Allemaal anabolen.'

Rogier (29)

'Na de eerste behandeling viel ik bijna flauw. Het was even wenen, zo'n naald in m'n bips. Daarna heb ik nog twee maanden lang elke week anabolen laten inspuiten. Door een jongen die ik kende uit het danswereldje. Soms bij hem thuis, maar meestal in de kleedkamer.

'Over het resultaat was ik erg tevreden. Mijn bicepsen groeien, mijn huid ging strakker staan, ik zag de aderen over mijn spieren lopen. Wow, dacht ik als ik voor de spiegel stond, dit is precies het lichaam dat ik wil.'

Homo's aan de anabolen. Volgens de Amerikaanse psycholoog Michael Shernoff komt het relatief vaak voor. 'Vandaag de dag gebruikt een flink aantal homoseksuele mannen chemische hulpmiddelen om hun *huge body* te onderhouden', schreef hij in 2001. In Engeland klonken dezelfde geluiden. Drie jaar geleden organiseerde de Engelse National Health Service een congres over het onderwerp. Uit onderzoek was namelijk gebleken dat bijna de helft van de homoseksuele sportschoolbezoekers wel eens anabolen gebruikt.

Verschrompelde ballen

'Anabolen' (officiële naam: anabole steroïden) is een koepelterm voor verschillende soorten synthetisch testosteron. Chemische hormonen dus. Nep, maar wel effectief. Wie anabolen op de 'juiste' manier gebruikt – door tijdens een kuur van acht weken dagelijks te trainen – ziet binnen een maand resultaat. Bicepsen zwellen op, de borstkast lijkt 30 procent groter.

Anabolen werken het best als ze direct in het spierweefsel worden geïnjecteerd. Maar dit is niet zonder gevaar. Op korte termijn kan een kunstmatig opgevoerd testosteronniveau uitbarstingen van agressie veroorzaken.

Langdurig gebruik leidt tot lichamelijke klachten: acne, kaalheid, verschrompeling van de teelballen en in sommige gevallen beroerten, hartproblemen of prostaatkanker. Het eindstation: impotentie.

Handel is officieel verboden, maar op internet zijn anabolen onder diverse merknamen verkrijgbaar. Wie 'get stanozolol' of 'buy stromba' googlet, stuit op tientallen verkoopsites. De spullen worden bezorgd over de hele wereld, meestal binnen acht werkdagen, in 'discrete verpakking'. Sportscholen verkopen de middelen onder de toonbank.

Uit recent onderzoek blijkt dat 7 procent van alle Nederlandse sportschoolbezoekers wel eens anabolen gebruikt. Zijn dat, net als in Engeland in Amerika, relatief veel homoseksuelen?

Dat is nog nooit onderzocht. Maar, zegt een woordvoerder van de Nederlandse Dopingautoriteit: 'De indruk bestaat.'

Die indruk wordt bevestigd door signalen uit de Nederlandse homoscene: de opgeblazen lichamen op feestjes als Reflexx; verhalen van jonge homo's; het overzicht van do's & don'ts op dopinggebied, afgelopen maand in homoblad *Wing*; de alfabetische lijst veelgebruikte drugs van de Schorer Stichting: alcohol, amfetamine, anabolen.

Robin (24)

'Als ik uit ben, herken ik gebruikers meteen. Ze hebben van die opgezwollen lijven, alsof ze vol siliconen zitten. Opgeblazen vuilniszakken. Iemand daarop aanspreken is een manier om hem te dissen. Zo van: ga toch weg met die waterspierballen

'Wow, dacht ik als ik voor de spiegel stond, dít is het lichaam dat ik wil'

van je. Natuurlijk, de meeste homo's gebruiken geen anabolen. Maar toch. Synthetisch testosteron is in bepaalde gaykringen wel degelijk populair.'

Anabolen werden vroeger vooral gebruikt door hiv-patiënten, vertelt Ruud Feijen, psychiater bij Mentrum, een organisatie voor geestelijke gezondheidszorg in Amsterdam. Dat gebeurde op doktersrecept, meestal om vermagering te compenseren. Mannen met hiv hebben daar over het algemeen baat bij, zegt Feijen. 'Maar ze slaan wel eens door, nemen meer dan voorgeschreven. Hiv-patiënten zijn vaak extreem onzeker. Met wat spieren voelen ze zich beter.'

Ook onder gezonde homo's raakte het gespierde lichaam de afgelopen jaren in trek. Dat heeft eveneens te maken met de hiv-epidemie, denkt hoogleraar homostudies Gert Hekma. 'Onder invloed van de hiv-crisis is het schoonheidsideaal onder homo's drastisch veranderd. Tot midden jaren zeventig waren velen van hen slank, een beetje verwijfd. Tegenwoordig zie je vooral brede borstkassen. Het is een reactie op de zieke lichamen van hiv-patiënten.' Hekma noemt het 'de overgang van nicht naar kerel'.

Albert Heijn

'De pompie bestaat in allerlei gespierde variaties', aldus het artikel 'How to pompie' in het oktobernummer van *Expresso*. 'Je hebt pompielovers, junior pompies, opa pompies en Aziatische pompies. Ze hebben gemeen dat ze hun shirt bij Albert Heijn nog zouden uittrekken als daar de muziek iets harder werd gezet.'

Het stuk is ludiek bedoeld, zegt hoofdredacteur Broekhuizen. Hij wijst op een van de foto's bij het artikel: een borstkas met opblaastuitje. 'Hip gefotoshoot, hè?'

Maar pompies zijn wel degelijk een oprukkend fenomeen.

Broekhuizen: 'In Amsterdam zie je ze vooral op grote homofeesten, zogenoemde *circuit parties*. Drugs, seks, geld en lichamen. Daar draait het om op die feesten. Er wordt van alles geslikt en gesnoven: ghb, xtc, coke.

'Iedereen gaat er helemaal van naar de tering, maar heeft tegelijkertijd een prachtig gespierde torso. Om die op peil te houden, moet je wel anabolen gebruiken.'

Carlos (36)

'Ik vind gezondheid heel belangrijk. Oké, ik doe weleens een kuurtje, meestal als er een groot feest staat aan te komen. Maar ik gebruik altijd op een verantwoorde manier. De ene keer spuit ik in m'n linkerbil, de keer daarop rechts. Zo blijft het een beetje yin-yang. Tussen twee behandelingen las ik een stopperiode in. Ik gebruik niet vaker dan nodig. Ik eet gezond, sport regelmatig, rook niet. *I don't see the problem.*'

Circuit parties trekken inderdaad een 'bepaald publiek', zegt Erick Verhagen, eigenaar van GayGo, het ticketbureau dat de kaartjes voor onder meer Reflexx verkoopt. Dat publiek is niet alleen gespierd, maar ook internationaal georiënteerd, yup én dertig plus. Anabolengebruik hoort bij deze specifieke leeftijd, denkt Verhagen. 'Dat zie je ook op foto's op profielsites als Gaydar. Die extreem opgepompte lijven behoren allemaal toe aan de wat oudere homo's. Het is een generatieding.'

Mitch (22)

'Ik had een tijdje een seksrelatie met een man van veertig. Extreem ijdel was hij, echt een perfectionist. Hij had wel tien verschillende crèmepjes. Eén voor z'n wallen, een ander merk voor onder z'n kin en weer een ander voor dat ene geultje bij z'n neus. En hij zat onder de anabolen. Zijn lichaam zag er heel onnatuurlijk uit: met van die ronde borstjes. Als hij ze ontspande, blubberden ze. Niet dat dat erg was, ik vond het wel geil. Z'n ballen waren wel behoorlijk gekrompen, maar daar had ik geen last van. Z'n pik was groot.'

Waarom kiezen juist dertigplussers voor anabolen? Verhagen van GayGo: 'Het draaide bij ons lange tijd vooral om uiterlijk en losse contacten.'

Nu die mannen wat ouder worden, raken ze onzeker. Ze zijn bang om alleen te blijven. En doen alles om een strak, gespierd lichaam te houden.

'Veel jongeren zien dat lichaam als ideaalbeeld', zegt Verhagen. 'Maar de meesten vinden hun gezondheid te belangrijk om doping te gaan gebruiken. Volgens mij gaan zij liever wat vaker naar de sportschool.'

Dennis (27)

'Rapido, Reflexx, die feesten gaan de laatste jaren *trough the roof*. Het bijbehorende adonisideaal zie ik nu overal om me heen. Hoe groter je borst, hoe mannelijker je bent. Ik word er zelf ook door beïnvloed. Vier jaar geleden had ik nooit overwogen naar de sportschool te gaan. Nu train ik een paar keer per week. En nog steeds zie ik weinig resultaat. Dat is nogal frustrerend.'

Jonge homo's zijn liever natuurlijk gespierd dan een 'vette anabolenkleerkast', denkt Tatjana van Splash Renaissance, een sport-school waar veel homo's komen.

Maar dat sommige jongens uiteindelijk toch een kuurtje kiezen, kan ze zich wel voorstellen. 'Bij Splash Renaissance is het altijd gezellig', zegt ze, terwijl ze naar een groepje bezwete mannen zwaait. 'Dag Daniël, bye John!'

Bij veel concurrenten is de sfeer wel anders: 'Daar is het veel meer zien en gezien worden. Wie niet gespierd genoeg is, wordt buitengesloten. In sommige sportscholen heerst een datingcultuur. Het zijn plekken waar mannen elkaar ontmoeten.'

In die sportcentra is de druk om aan een bepaald lichaamsbeeld te voldoen, net iets groter, denkt Tatjana. 'Als een jongen na weken trainen nog steeds geen resultaat ziet, leidt dat natuurlijk tot frustratie. Zo'n bonenstaak zal dan toch anabolen overwegen.'

Dingetjes

Nicole Bonello is manager van Splash Healthclub. Deze sport-school had ooit dezelfde eigenaar als Splash Renaissance, maar opereert nu zelfstandig. Ze schat dat 85 procent van haar mannelijke klanten homoseksueel is, en gebruikt dezelfde woorden als Tatjana om de sfeer te omschrijven: gemoedelijk, gezellig, open. Toch ziet Nicole ze weleens voorbijkomen, mannen met 'dingetjes' op. 'Je merkt het meteen. Ze zijn agressief. Gooien nèt iets harder hun halter neer, schreeuwen tegen het baliepersoneel als een apparaat tijdelijk buiten werking is.'

Tatjana: 'Maar dat ze gebruiken, zullen ze nooit toegeven. Het is echt niet tof.'

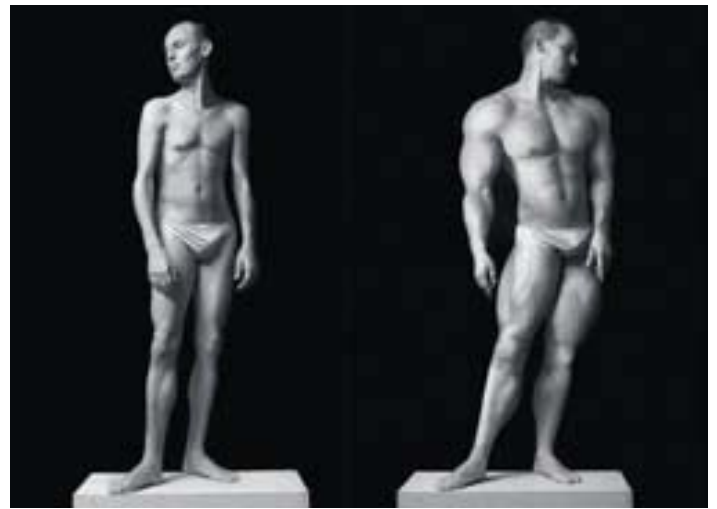
Dennis:

'Het is zo dubbel. Over anabolengebruik wordt nauwelijks gesproken, maar ik weet niet of dat komt omdat het een taboe is, of juist omdat het zo vanzelfsprekend is. Ik heb vrienden die gebruiken, en toen ze dat eenmaal hadden toegegeven, praatten ze erover alsof het heel normaal is. Ze probeerden me ervan te overtuigen dat het geen kwaad kan. Toch raad ik al mijn vrienden af om te gebruiken. Ik hoop maar dat zij hetzelfde bij mij doen, mocht ik ooit van gedachten veranderen.'

Of een jonge homo anabolen probeert, hangt deels af van zijn vriendengroep. Onder de kop 'Hoe word ik een pompie' tipt *Expresso* dan ook: 'Het is slim om een pompievriendje te nemen. Hij zal je goed kunnen motiveren je schoonheidsideaal te veranderen naar dat van pompie.'

'Het is een groeps cultus', zegt ook psychiater Ruud Feijen. Maar aan de andere kant: 'Héél veel wordt er niet over gepraat.'

Groter dan de *peer pressure* is dan ook de druk die jongens zichzelf opleggen. En dat kan heel ver gaan, zegt Nicole Bonello van



Splash: 'Sommige jongens komen hier vijf keer per week. Ze zijn onnatuurlijk breed, maar het lijkt wel alsof ze dat niet zien.' Ze trainen maar door, blijven maar groeien. 'Eigenlijk een soort omgekeerde anorexia.'

Bigorexia heet dat fenomeen in Amerika. 'Hier noemen we het ook wel *body dysmorphic disorder*', zegt Feijen. Het is een psychische aandoening, waarbij jongens hun eigen lichaam niet langer objectief kunnen bekijken. Hoe gespierd ze ook zijn, in de spiegel zien ze een mager jongetje.

Hoeveel bigorexiapatiënten er in Nederland rondlopen, is niet bekend. Maar dat de meeste van hen doping gebruiken, staat vast. 'Anabolen lijken de oplossing, maar werken uiteindelijk averechts', zegt Feijen.

Vanwege hormoonschommelingen krijgen gebruikers na iedere kuur last van manisch depressieve perioden. Daardoor raakt het zelfbeeld nog meer verstoord. Veel patiënten relateren hun – soms zeer ernstige – psychische klachten echter niet direct aan anabolengebruik. Feijen: 'Ze zoeken zelden hulp.'

Jonathan (24)

'Vind je me écht gespierd?', vroeg mijn vriendje me steeds. 'Vind je me wel groot genoeg?' Die jongen was prachtig, hij had onwijs veel spieren. Maar zelf zag hij dat niet. Halverwege feestjes kwam hij naar huis, omdat hij dacht dat niemand naar hem keek. Hij ging aan de anabolen en werd steeds breder. Een Michelinmannetje. Op een gegeven moment ben ik met hem voor de spiegel gaan staan. Ik zei: 'Moet je kijken hoe je polo zit, dat is toch niet normaal!' Een polo hoort losjes te zitten, bij hem leek het wel een strakke haltertop. 'Nou en?', zei hij dan, 'zo vind ik het mooi.'