

Philip Meelhuysen

# 40+ HOMO'S

Gay Midlife



Karakter Uitgevers B.V.

# Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	7
1 Inleiding	13
2 Is midlife anders voor homo's?	15
Mijn midlifecrisis	17
Midlife	19
Midlife: de levensfase	20
Midlife: de transitie	20
Midlife: de symptomen	20
Midlife: de crisis	22
Midlife: de fases	22
Definities	24
Mijn midlifecrisis was anders	24
Homo's en midlife	26
Midlife-uitdagingen voor homo's	28
Kanttekeningen bij de theorie	30
Gesprekken over <i>gay midlife</i>	31
3 Daddy en andere homolabels	38
Mijn verhaal: labelen en gelabeld worden	39
Homolabels: het overzicht	41

	Labels zonder leeftijdscriterium	50
	Labels met de toevoeging 'oude'	51
	40+ homolabels	52
	40+ homolabels zijn ontoereikend	54
	De zin en onzin van homolabels	55
4	40+ homo's en bodyculture	59
	Mannelijk lichaamsideaal als maatstaf	59
	Negatief lichaamsbeeld	63
	Mijn body	65
	Veertigplushomo's en hun lichamen	67
	Veertigplushomo's: fitter voelen	76
	Vrede met mijn veertigpluslichaam	78
5	Onzichtbaar in media	79
	Pinterest en sexy older men	79
	Homotijdschriften	81
	40+ homo's over media	84
	Homoporno	86
	Pleidooi voor meer midlifemannen in (homo)media	87
6	Peter Pan en de 40+ partyboys	89
	Peter Pan	91
	Vluchtgedrag	92
	40+ partyboys	94
	Partydrugs	97
	De 70+ partyboy	99
	Geen leeftijdsgrens aan clubben?	100
	Stoppen	101
7	Online daten en leeftijdscriminatie	103
	Veertigplushomo's: seksdates en afwijzingen	103
	Leeftijdscriminatie	105
	Oplossingen	107
	Liegen over leeftijd	108
	Mijn verhaal	110

	Filteren op leeftijd en andere stats	111
	Fakers	113
	Flexibel omgaan met leeftijd	114
8	40+ en nog steeds single	116
	Hoeveel single homo's zijn er?	117
	Waarom zijn zoveel homo's vrijgezel?	118
	Niet op zoek zijn	118
	Wel op zoek zijn	120
	Mijn trackrecord als single homo	122
	40+ single homo's	123
	Mijn aangepaste zoekstrategie	126
9	In vaste open relaties	129
	Mijn eerste vaste relatie	130
	Homorelaties zijn anders dan heterorelaties	132
	Homorelaties in fases	132
	Frequentie	136
	Kwaliteit	137
	Open relaties	138
	Monogamie	138
	Vreemdgaan	140
	Tevredenheid	141
	Mathias	142
10	40+ homo's en seks	145
	Zin in seks	145
	Erectieproblemen	148
	Drugs tijdens seks	149
	Bareback seks	151
	Hiv	153
	Tevredenheid	158
	Seks en ouder worden	160
11	Van spender naar spaarder	162
	Kapitaalkrachtige midlifehomo's	162

Alweer op vakantie?	163
Homo's als ideale consumenten	165
Kapitaalkrachtiger dan hetero's?	166
Homo's geven hun geld anders uit	167
Mijn financiën	167
Veertigplushomo's en hun financiën	170
Veertigplushomo's en pensioen	171
Nu actie ondernemen	174
12 Roze oudedagdroom	175
De oude viezerik in de stoomcabine	176
De bejaarde homo: negatieve kanten	179
Lichamelijke beperkingen en afhankelijkheid	179
Homofobie en onveiligheid	181
Eenzaamheid	182
Buiten de maatschappij komen te staan	186
De bejaarde homo: positieve kanten	187
Actief en vitaal	187
Sociaal zijn met vrienden	188
Samenwonen met gelijkgestemden	189
Rust en levenswijsheid	190
Mijn roze oudedagdroom	191
Mijn bejaarde rolmodellen	193
Veertigplushomo's: rolmodellen van bejaarde homo's	194
Investeer nu in vriendschappen	195
13 Afwezige rolmodellen	196
Rolmodellen uit mijn jeugd	196
Homo-rolmodellen	199
40+ homo-rolmodellen	201
40+ homo's zonder rolmodellen	202
Kenmerken van 40+ homo-rolmodellen	203
Toch een paar namen	204
Mijn 40+ homo-rolmodellen	205

Jij als veertigplusgayrolmodel	207
14 Positieve kanten van gay midlife	212
Ervaring en zelfkennis	214
Doelgerichtheid	214
Mensenkennis	215
Rolmodel zijn	215
Financiële zekerheid en stabiliteit	216
Emotionele veerkracht en balans	216
Zelfverzekerdheid	217
Relativeringsvermogen	217
Rust	218
Veel vrijheid	218
Mannelijkheid en aantrekkelijkheid	220
40+ en single zijn is oké	220
Open relaties	220
Eindelijk volwassen	221
Midlife: de beste jaren?	222
Nawoord	227
Over de schrijver	229
Enquête	231
Lijst met figuren	236
Bronvermelding	238

# 1

## Inleiding

Krijgen veertigplushomo's met dezelfde uitdagingen als hetero's te maken, of ervaren zij het ouder worden anders? *40+ Homo's, Gay Midlife* gaat over mijn ervaringen als veertigplushomo. Ik vergelijk in dit boek informatie uit de literatuur met mijn verhaal en dat van andere veertigplushomo's. Hun ervaringen heb ik opgetekend middels een anonieme online enquête, die door ruim honderdtwintig homo's is ingevuld, en vijftien intensieve een-op-een-gesprekken.

In het eerste hoofdstuk beantwoord ik de vraag waarom en in welke mate midlife voor homo's anders is dan voor hetero's. Daarna ga ik dieper in op een aantal thema's die in de middelste levensfase voor homo's een probleem kunnen vormen of een nadeel kunnen zijn. De thema's homolabels, bodyculture, uitgaan, online daten, single zijn, relaties, seks, financiën, bejaarde homo's en rolmodellen komen uitgebreid aan bod. Het zijn thema's die voor midlifehomo's uitdagend, nadelig of zelfs problematisch kunnen zijn. Maar omdat ik het onderwerp van gay midlife positief wil afsluiten staan in het laatste hoofdstuk de gunstige kanten en voordelen van gay midlife centraal.

Ik hoop dat *40+ Homo's, Gay Midlife* jou inzicht geeft in de wereld van homo's van middelbare leeftijd anno 2016. Een wereld die in sommige opzichten anders, uitdagender en soms ook spannender is dan voor hetero's. Ik wens jou veel aha-erlebnissen, eyeopeners, wenkbrauwfronzen, glimlachen en vooral leesplezier toe.

Philip Meelhuysen,  
Amsterdam 2016



## 2

### Is midlife anders voor homo's?

Op mijn veertigste vond ik dat mijn leven op rolletjes liep. Mijn carrière als online manager was op sneltreinvaart gekomen. Hoewel het flink aanpopen was, leverde al dat harde werken voor mij en mijn werkgever goede resultaten op. Ik kreeg elk jaar meer verantwoordelijkheid en een beter salaris, maar bovenal had ik plezier in mijn werk.

Een paar jaar eerder had ik in Amsterdam een appartementje gekocht en dat naar mijn wensen verbouwd. Daar woonde ik niet samen, want ik was vrijgezel. Ik genoot van mijn leven als happy single homo omdat ik met niemand rekening hoefde te houden. Ik kon doen en laten wat ik wilde, zoals veel mannen daten.

Voor een man van veertig jaar vond ik mij er best goed uitzien. Om in vorm te blijven trainde ik zo'n vier à vijf keer per week in de sportschool. Ik droeg mooie kleren en gaf verder mijn geld uit aan eten, drinken en uitgaan. Dat laatste deed ik vooral met mijn groepje goede vrienden, met wie ik bijna elk weekend op stap was in Amsterdam of in het buitenland.

In mijn vrije tijd was ik dan ook vaak op reis. Dat waren tripjes naar steden zoals Berlijn, Barcelona, Milaan en New York of

ik was een paar weken op vakantie in een warm land. Ik vond dat ik mijn zaakjes goed voor elkaar had en ik vertelde anderen vaak over mijn vrije en onbezorgde leven.

Het feit dat ik de veertig was gepasseerd en de middelbare leeftijd had bereikt, deed mij helemaal niets. Daar was ik niet mee bezig omdat ik mezelf niet als veertiger beschouwde. Ik voelde me veel jonger.

Vaak zei ik, voor de grap, dat ik negenentwintig jaar oud was. Eigenlijk was dat serieuzer dan dat ik deed voorkomen, want ik vond dat die leeftijd veel beter bij mij en m'n levensstijl paste dan mijn echte leeftijd. Destijds leefde ik dan ook, net als mijn vrienden die vrijwel allemaal vijf tot tien jaar jonger waren dan ik, als iemand van begin dertig, in hoog tempo, met het motto: *Work hard, play hard*. Behalve dat ik veel meer geld te besteden had, was mijn leven sinds mijn afstuderen niet veel veranderd.

## **Niet lekker in mijn vel**

Toch begon er na mijn veertigste iets in mij te knagen, ondanks dat ik alles voor elkaar had en het leven leidde waar ik als jonge homo van had gedroomd. Steeds vaker zat ik niet lekker in mijn vel en kon niet meer enthousiast worden over veel van de dingen die ik deed en de mensen die ik ontmoette.

Zo vond ik uitgaan in de Amsterdamse homobars niet meer interessant. Sterker nog, op vrijdag of zaterdagavond een biertje drinken in de binnenstad vond ik ronduit saai: elk weekend hetzelfde.

Op gay danceparty's kon ik eveneens mijn draai steeds minder vinden, omdat het voor mij allemaal veel van hetzelfde was. Het werd bovendien steeds moeilijker om mannen te scoren. Degenen die ik aantrekkelijk vond, vooral jongemannen, leken elk jaar jonger te worden. Tegelijkertijd werd de concurrentie, van de mannen van mijn eigen leeftijd, steeds zwaarder.

De *gap* tussen mij en de anderen leek steeds groter te worden.

Steeds vaker vond ik mezelf er niet goed uitzien. Dan ergerde ik mij vooral aan mijn buik. Dat was al jarenlang een van mijn hardnekkige ‘probleemgebieden’. Niet dat ik dik was, want ik was nog steeds slank van bouw, toch kon ik van een sixpack slechts dromen. Ik kreeg ook fijne lijntjes in mijn gezicht en de baardharen op mijn kin waren inmiddels grijs geworden. Gecombineerd met mijn kaalgeschoren hoofd begon het hele plaatje minder en minder op dat van de jonge dertiger te lijken.

Kijkend in de spiegel zag ik een man die ouder begon te worden en maakte ik me zorgen om de volgende danceparty. Dus sleepte ik mezelf weer naar de sportschool en startte ik met het nieuwste Men’s Health-trainingsschema.

Zo gingen de dagen, weken en maanden voorbij. Hoewel ik het lange tijd niet voor mogelijk had gehouden, begon mijn happy homoleven na mijn veertigste serieuze barsten te vertonen. In toenemende mate vond ik het ronduit een sleur. De gedachte dat ik nog eens tien à vijftien jaar hetzelfde zou doen, ging me tegenstaan.

## **Mijn midlifecrisis**

In de zomer van 2012 was ik op vakantie in Barcelona. Daar lunchte ik met een van mijn vrienden op een terras. Het jaarlijkse Gay Circuit Festival, een week met heel veel dansfeesten voor homo’s, was net begonnen. De stad was gevuld met veel fraai gebeeldhouwde en opgepompte partyboys uit de hele wereld. Allemaal homo’s.

Het was dinsdagmiddag, de dag van het outdoor-feest in Waterpark, net buiten Barcelona. Groepjes opgewonden homo’s liepen voorbij aan ons terras in de richting van de Plaça de Catalunya, waar bussen klaarstonden om hen naar Waterpark te brengen.

De meesten waren twintigers en dertigers. Ze droegen strakke korte broeken en loszittende open tanktops. Vol bewondering keek ik hoe die stralende jongemannen met hun vetvrije, gespierde lichamen aan ons voorbij paradeerden. Een uur later zouden ze met een paar duizend andere sexy mannen in het grote zwembad van Waterpark op de beste dancemuziek aan het dansen zijn in de zon. Hun opwinding was voelbaar.

Het Circuit Festival in Barcelona was voor mij en mijn vrienden het belangrijkste doel van de zomervakantie geworden. Toen ik eerder dat jaar mijn vlucht en hotel boekte, had ik nog wilde plannen. Mijn bedoeling was, net als voorgaande jaren, om op dinsdagmiddag met vrienden in de bus naar Waterpark te gaan en vervolgens tien uur lang te dansen op drugs tussen de mooiste gespierde homo's van de wereld.

Maar die zomer verliep het anders. Op een of andere manier kon ik niet in de feeststemming komen. Ik zei tegen mijn vriend dat ik mij oud voelde. Hij vond dat onzin en wees naar een groepje homo's dat aan kwam lopen. Zij droegen dezelfde kleurrijke kleding en zonnebrillen als de twintigers die een paar minuten eerder gepasseerd waren, alleen bestond dit groepje uit mannen van middelbare leeftijd.

Ze zagen er belachelijk uit. Het waren veertigplussers die zichzelf in tieneroutfits geperst hadden. Mijn vriend moest lachen en zei dat ik hem neer mocht schieten als hij ooit zo over straat zou lopen. Ook ik zou er nooit zo bij willen lopen, toch was ik een beetje jaloers. Deze wat oudere partyboys droegen wat ze leuk vonden en waren blijkbaar volledig ongeïnteresseerd in wat anderen van hun outfits dachten.

Ik zuchtte en merkte op dat dit groepje mannen wél naar het Waterparkfeest ging. Mijn vriend vroeg of ik de volgende dag weer mee zou gaan naar een dansfeest. Ik antwoordde dat ik

twijfelde, terwijl ik zeker wist dat ik niet met hem mee zou gaan. Ik had geen zin meer in danceparty's.

Thuisgekomen wilde ik mijn gewone leven weer oppakken, maar dat ging niet meer. Ik was niet vooruit te branden, had geen zin meer in mijn werk en in mijn sociale leven. Alles was te veel geworden. Natuurlijk vroeg ik me af wat er aan de hand was. Waarom vond ik wat ik de afgelopen tien jaar fantastisch had gevonden ineens niet meer interessant?

Ik voelde me down en besloot erover te praten met mijn huisarts. Hij verwees me door naar een psycholoog die zelf ook homo is. Met hem had ik intensieve gesprekken over mijn privéleven en wat daarin de prioriteiten waren. Hierdoor werd ik gedwongen om na te denken over wie ik was en wat ik met mijn leven wilde. Ik had dat nog nooit eerder gedaan en het was een erg fijne ervaring.

Via mijn werkgever kwam ik in contact met Eelco Smit. Hij is een coach met wie ik sprak over mijn werk en aanverwante onderwerpen zoals de juiste carrièrekeuzes maken. Na afloop kreeg ik het *Boek voor mannen – heb het lef om echte keuzes te maken*. Hierin beschrijft Smit de verschillende fasen in een mannenleven en waarom mannen een doel in hun leven nodig hebben.

Voor de eerste keer las ik over midlife en over de problemen die daarbij horen. Het was een echte eyeopener, dus wilde ik meer weten over dit onderwerp.

## Midlife

Veel mensen jonger dan veertig jaar vinden midlife een vervelend onderwerp. Als je erover praten wilt, levert het vaak een ongemakkelijk gesprek op. Dertigers zijn er nog niet mee bezig en ook veel veertigers willen er niet over spreken. Bij deze laatste groep krijg je met het aansnijden van dit onderwerp het gevoel alsof je moedwillig een mooie droom wilt verstoren of de

goden aan het verzoeken bent. Midlife lijkt iets waarvan veel mensen hopen dat, zolang je er niet over spreekt, het aan hen voorbij zal gaan. Waarom is dat?

Ik denk dat dit komt door het woord 'midlife', dat een bijzonder negatieve lading heeft, omdat het vaak en onterecht als synoniem voor 'midlifecrisis' wordt gebruikt. Een minder bekend begrip dat in dezelfde context wordt gebruikt is het woord 'midlifetransitie'. Hieronder leg ik de verschillen tussen de drie begrippen uit.

### **Midlife: de levensfase**

De definitie van midlife als levensfase is een algemene aanduiding voor de periode die vaak begint rond je veertigste, maar voor sommigen al rond de vijfendertig. Gemiddeld duurt de midlifelevensfase zo'n twintig jaar.<sup>1</sup> Midlife eindigt meestal tussen de leeftijd van vijfenvijftig en zestig jaar, voor sommigen iets later. Omdat het hier om een levensfase gaat en meer niet, is deze definitie van midlife een neutraal begrip, zonder negatieve of positieve lading. De definitie die ik in dit boek gebruik voor midlife is de levensfase tussen de veertig en zestig jaar.

### **Midlife: de transitie**

Midlifetransitie is de overgang van de levensfase van de jongere volwassene naar de midlifelevensfase. De midlifetransitie wordt door Smit de veertigovergang genoemd.<sup>2</sup> Het is deze overgang die bij mensen voor gedragsveranderingen kan zorgen en soms ook problemen veroorzaakt.

### **Midlife: de symptomen**

Het gedrag van mensen in de midlifetransitie of in de midlifelevensfase of de problemen die ze in die tijd ervaren worden midlifesymptomen genoemd. Veel voorkomende symptomen zijn:

- Verveeld raken over dingen, activiteiten en personen
- Met spijt en teleurstelling terugkijken op je leven
- Heimwee hebben naar vroeger en het opnieuw willen beleven
- De weg een beetje kwijt of enigszins doelloos zijn
- Liegen over je leeftijd
- Opeens fanatiek gaan sporten
- Hernieuwde aandacht voor het uiterlijk krijgen
- Te jeugdige kleding kopen en dragen
- Grijsz haren verven
- Cosmetische chirurgie overwegen of ondergaan
- Het gevoel hebben dat de tijd op begint te raken
- Verlangen naar een veel simpeler leven
- Het nemen van ondoordachte beslissingen of het doen van risikante investeringen
- Je realiseren dat jouw beste jaren achter je liggen
- Je realiseren dat je niet bent waar je had willen zijn in je leven
- Je gevangen voelen in je baan en je relatie
- Sterke behoefte om een langgekoesterde droom te verwezenlijken
- Gevoel om verloren tijd te moeten inhalen
- Vluchten in drank, drugs en gevaarlijke activiteiten
- Vluchten in seks en promiscue worden of een affaire beginnen
- Een wereldreis willen maken of nadenken over emigreren
- Behoeft om je af te zonderen
- Ontwikkelen van een nieuw levensdoel

De lijst met midlifesymptomen hierboven is samengesteld uit verschillende publicaties over midlife.

Het is zeker niet zo dat iemand in midlife met al deze symptomen te maken krijgt. Veel mensen ervaren een enkele of een paar midlifesymptomen, maar deze worden door hen als normaal beschouwd en ze hebben er niet veel last van. De midlifeperiode leidt bij de meerderheid van de mensen niet tot een crisis.<sup>3</sup>

## Midlife: de crisis

Een grove schatting is dat 25 procent van de mensen dusdanig te maken krijgt met midlifesymptomen dat het negatieve gevolgen teweegbrengt.<sup>4</sup> Dan wordt er pas van een midlifecrisis gesproken. Voor hen is midlife een stormachtige fase in het leven die gekenmerkt wordt door perioden van grote onrust, onvrede en een drang om radicale veranderingen aan te brengen in de bestaande patronen van werk, relatie en levensstijl. De midlifecrisis is een identiteitscrisis.<sup>5</sup>

Een typerend voorbeeld van een midlifecrisis is de veertigplus-heteroman die zich oud en mislukt voelt omdat hij zijn dromen niet heeft kunnen waarmaken.

Hij heeft niet de financiële klapper gemaakt met zijn eigen bedrijf, hij is uitgekeken op zijn vrouw, zijn kinderen komen in de lastige puberjaren en hij vindt zichzelf niet meer aantrekkelijk. Hij voelt zich gevangen en falen als zakenman, echtgenoot, vader en als man. Hij zondert zich af van zijn gezin. Steeds vaker blijft hij tot laat op zijn werk waar hij al een tijdje flirt met een jongere collega. Hij besluit fanatiek te gaan sporten, valt af en voelt zich weer sexy. Hij wordt verliefd, begint een affaire met zijn collega en voelt zich sinds lange tijd weer een jonge god. Hij heeft eveneens het antwoord gevonden op de vraag waarom hij zich zo oud voelde. Hij zet zijn vrouw en gezin aan de kant, zegt zijn baan op en koopt een rode sportauto.

Van een midlifecrisis is dus alleen sprake als de persoon in kwestie (en zijn omgeving) erg veel last heeft van midlifesymptomen.

## Midlife: de fases

In midlife doorlopen de mensen een aantal fases. Slechts een deel van hen maakt een midlifecrisis mee. Hieronder een overzicht van de fasering van midlife.

De eerste fase van de midlife is die van rusteloosheid. In deze



fase kun je erachter komen dat jouw interesse in werk, activiteiten of mensen die er tot voor kort nog wel was, er niet meer is. Je kunt het idee hebben dat het leven aan je voorbijgaat en dat je de boot mist. Je krijgt een gevoel van nu of nooit, maar zonder een duidelijke richting. Je voelt een doelloosheid en onzekerheid.

Deze periode wordt gevolgd door ontkenning. Dit is de fase waarin je nog niet wilt of kunt accepteren dat je niet meer jong bent. Je stort je op tactieken (*quick fixes*) om er jonger uit te zien en je jonger te voelen. Je probeert als het ware zo de veroudering af te kopen.

Daarna kom je in de 'het werkt niet'-fase. Het ontkennen van de veroudering en het gevecht ertegen werken niet. Je verlangen naar een diepere betekenis wordt niet beantwoord door de quick fixes uit de vorige fase.<sup>6</sup>

Als je weinig last hebt van deze midlifesymptomen, kom je hierna in de laatste midlifefase, die van acceptatie.

De mensen die veel last hebben van midlifesymptomen, belanden daarentegen mogelijk in een midlifecrisis. Na de vorige 'het werkt niet'-fase volgt de boosheid of woede en ontwikkel je een grote onvrede met jouw leven. Jouw omgeving merkt het ook. Je denkt na over vluchten uit een huidige situatie waarin je je gevangen voelt. Een midlifecrisis wordt gekenmerkt door de jeugdige jaren opnieuw te willen beleven. Je gaat plotseling losbandig en onverantwoordelijk gedrag vertonen, zoals je baan opzeggen of veel alcohol en drugs gebruiken. De herbeleving blijkt echter niet te werken want de veroudering zet gewoon door. Met als gevolg dat deze periode vaak gevolgd wordt door een sombere fase met schuldgevoelens en angst of soms een depressie. Daarna is de fase van terugtrekken en herbezinning aan de beurt, waarin je veel nadenkt en met rust gelaten wilt worden.