


Beluister met 

Overrompeld door de liefde

Val je op jongens, op meisjes of op allebei? Of twijfel je nog? Het is soms knap lastig om erachter te komen 'wat' je bent. Oftewel: wat je **seksuele identiteit** is.

De vlinders fladderen in je buik, je loopt met je hoofd in de wolken en je krijgt geen hap meer door je keel. Duidelijk: je bent verliefd! Een heerlijk gevoel, maar ook vreselijk spannend. Helemaal als je verliefd bent geworden op iemand van hetzelfde geslacht. Misschien weet je al je hele leven dat je op meisjes valt, misschien word je erdoor overrompeld. Bijvoorbeeld omdat je eerder steeds op jongens viel. Hoe dan ook, het is knap lastig als je twijfels hebt over je eigen 'seksuele identiteit'.

'Je seksuele identiteit gaat over je seksuele voorkeur, oftewel: val je op jongens, op meisjes of op allebei?', zegt Tamar Doorduyn (27). Ze is deskundige op het gebied van seksuele diversiteit. 'Je seksualiteit is een onderdeel van je identiteit, net zoals bijvoorbeeld je geloof en je afkomst dat kunnen zijn. Op wie je valt – jongens of meisjes – bepaalt voor een deel wie je bent,' zegt Tamar. 'Maar dit geldt vooral voor mensen die niet hetero zijn. Hetero's hebben dit allemaal niet zo door, die denken: ik ben normaal!'

Wat ben ik nou?

Waarom is het belangrijk voor je identiteit om te weten op wie je valt? Tamar: 'Voor sommige mensen

is hun seksuele voorkeur heel bepalend voor wie ze zijn. Er zijn ook mensen die hun identiteit meer uit andere dingen halen, bijvoorbeeld hun hobby. Maar als je er net achter bent dat je lesbisch of bi bent, dan moet je die identiteit nog helemaal vormgeven. Dan kan het heel belangrijk worden.' **Hoe kom je er dan achter wat je bent?** Als je als meisje een keer verliefd bent geweest op een meisje, betekent dat dan dat je lesbisch bent? 'Dat bepaal je zelf! Dat moet je gaan

'Je seksualiteit is een onderdeel van je identiteit, net als je geloof of je afkomst'

ontdekken. Heel veel meisjes die zichzelf lesbisch noemen zijn weleens verliefd geweest op een jongen. En andersom trouwens ook; jongens die zichzelf homo noemen, zijn vaak verliefd op een meisje

AANGELEERD OF AANGEBOREN?

Is homoseksualiteit aangeleerd of aangeboren? Wetenschappers zijn er nog niet over uit. In zijn populaire boek *Wij zijn ons brein* legt neurobioloog Dick Swaab uit dat homoseksualiteit ontstaat in de baarmoeder, dus nog vóór we geboren zijn. Natuurlijk zijn er ook wetenschappers die menen dat homoseksualiteit aangeleerd is en ontstaat door verschillen in gedrag en ervaringen.

De vraag naar de oorzaak van homoseksualiteit is alleen maar interessant als je vindt dat er iets mis mee is. En **er is niets mis mee**.

En wist je dat er wetenschappers zijn, die menen dat ieder mens biseksueel is? Zij denken dit onder andere, omdat heel veel diersoorten seksuele relaties hebben met zowel mannetjes als vrouwtjes. Wetenschapsjournalist Asha ten Broeke schrijft hier veel over. Wij mensen denken graag in hokjes, meent ze, dus hebben we een hokje voor heteroseksualiteit en een voor homoseksualiteit. Maar in bepaalde situaties blijkt dat mensen zich toch ook seksueel aangetrokken kunnen voelen door iemand van hetzelfde geslacht – ook al noemen zij zichzelf heteroseksueel.

geweest. Het staat ook niet honderd procent vast. Je seksuele identiteit kan weleens veranderen, afhankelijk van wie er op je pad komt.'

Aha. Dus je kunt het ene moment op jongens vallen en jezelf dan hetero noemen, en later verliefd op meisjes worden en jezelf dan bi of lesbisch gaan noemen. 'Klopt. Er is ook onderzoek naar gedaan, waaruit is gebleken dat iemands seksuele identiteit 'vloeibaar' kan zijn. Vrouwen werden tien jaar lang gevolgd, en sommigen van hen merkten dat hun seksuele voorkeur met de jaren wat verschoof. **Je seksuele voorkeur ligt dus niet per se vast.**

Die switch in voorkeuren hoeft trouwens niet automatisch te betekenen dat je jezelf bi noemt. 'Veel jongeren willen niet meer in hokjes denken. Die zeggen: "Ik ben wie ik ben, en of ik nou op jongens of meisjes val, dat hoeft niet uit te maken." Waarom zou je jezelf dan 'lesbisch' of 'bi' noemen? 'Sommige mensen houden daar inderdaad helemaal niet van. Die zeggen: "Ik val op mensen." Maar aan de andere kant is het wel zo praktisch om jezelf een identiteit aan te meten. Omdat je er toch op een gegeven moment over wil kunnen praten. Je wil ergens bij horen, en op plekken komen waar je gelijkgestemde

zielen tegenkomt. Uiteindelijk willen veel mensen toch een partner vinden, en daarvoor zijn sommige plekken meer geschikt dan andere.'

Een keuze maken

'Ach, het is een fase,' 'Lekker van twee walletjes eten...,' 'Wanneer ga je nou eindelijk een keuze maken?' **Biseksualiteit wordt vaak niet serieus genomen.** 'Dat geldt niet alleen voor hetero's hoor, ook in homokringen staat niet iedereen positief tegenover biseksualiteit.' Hierdoor vinden jongeren het vaak moeilijk zichzelf bi te noemen. Ook al, omdat het niet een fiftyfifty-voorkeur is. De een valt meestal op meisjes en soms op jongens, de ander heeft altijd een vriendje en is weleens verliefd geworden op een meisje, en weer een ander zegt: 'Ik val op de persoon, en het maakt me helemaal niks uit of dat een jongen of een meisje is.'

Tja, hoe hoort het eigenlijk? Daar zijn sterke ideeën over en sommige mensen houden zich niet in om je daarmee om de oren te slaan. Maar wat nou als je gevoel je iets anders vertelt? Gevoelens zijn niet echt te sturen, ze overkomen je. Je kunt ervoor kiezen ze weg te stoppen, maar de kans is reuzengroot dat je

'Toen ik probeerde erachter te komen of ik echt lesbisch was, zocht ik steeds naar een voorbeeld waarin ik mezelf kon herkennen. Ik checkte ook steeds of het kijken naar meisjes normaal was als hetero, of dat je dan gelijk lesbisch bent.'

Anna

'Ik wist het eigenlijk al vanaf dat ik superklein was. Ik merkte gewoon dat ik dezelfde aantrekkingskracht voelde voor meisjes als voor jongens.

En dat het me niet echt om het geslacht gaat, maar om de persoon.'

Rianne



'Ik had zo'n fase dat ik me mannelijker ging kleden, want dan kunnen andere meisjes zien dat ik het ben. Maar een tijdje later dacht ik, dit heeft geen zin, want meisjes vallen op meisjes. Sommigen vallen op jongensachtige meisjes, anderen op meisjesachtige meisjes. Je valt gewoon op wie je wil vallen.'

Melissa

'Ik weet dat ik op mannen en op vrouwen val, alleen ben ik niet zeker over wat precies mijn voorkeur heeft. Nu zou ik mannen zeggen.'

Joris



'Mijn ouders dachten op een gegeven moment ook: wat ben je nou eigenlijk? Alsof je niet kan kiezen of zo. Je moet echt een hokje hebben. Ik val niet op het geslacht, maar op de persoon, en dat snappen veel mensen gewoon niet.'

Esther

'Ik denk dat het lastiger is dan als je gewoon op één geslacht zou vallen. Je blijft toch altijd twijfelen. Je moet er steeds achter blijven komen, de hele tijd opnieuw.'

Lisa

UIT DE KAST

Je bent stapelverliefd (en zij ook!) en je wil het wel van de daken schreeuwen. Megafoon in de hand en toeteren maar! Niet jouw stijl – of sowieso doodeng? Hoe vertel je het de buitenwereld dan? Tamars tips:

- Het is jouw moment, vertel er pas over wanneer jij er klaar voor bent.
- Aan wie vertel je het het eerst? Aan de persoon bij wie jij je het fijnst voelt, natuurlijk. Dat kan je moeder zijn, maar ook je beste vriendin of je broer.
- Zoek contact met anderen die lesbisch of bi zijn of nog twijfelen. Via jongenout.nl kun je afspreken met andere 'holebi'-jongeren. Jong & Out organiseert ook bijeenkomsten. Fijn om te ontdekken dat je niet de enige bent die worstelt met deze gevoelens!
- In sommige families is het een schande om homo, lesbisch of bi te zijn. Het kan zijn dat je in gevaar komt als je het zou vertellen. Als je dit herkent, zoek dan hulp bij iemand die je kan vertrouwen, of ga naar respect2love.nl.

daar niet gelukkig van wordt. Tamar: 'Het gebeurt helaas veel dat mensen die op iemand van hetzelfde geslacht vallen zich ongelukkig voelen. Ze voelen zich niet geaccepteerd om wie ze zijn. Veel jongeren verbergen hun seksuele voorkeur dan maar liever.' Maar het verbergen van je gevoelens leidt tot een hoop stress. Helemaal als je een dubbelleven gaat leiden, waarin je hele toneelstukken moet opvoeren. Laten we vooral niet vergeten dat het om ons liefdesgeluk gaat. Iets wat voor iedereen weggelegd zou moeten zijn! 🌈

Meer weten?

jongenout.nl Voor jongeren t/m 18 jaar. Met afgeschermd forum om ongestoord te kunnen chatten. Ook organiseert Jong & Out bijeenkomsten, waarbij je ouders van harte welkom zijn.

expreszo.nl Ouder dan 16? Dan kun je hier je hart ophalen. Expreszo heeft ook een tijdschrift waarop je je kunt abonneren.

sense.info Van Rutgers WPF, informatie voor jongeren over seksualiteit.

Lees het boek *OUT! Alles over homoseksualiteit*, Sanderijn van der Doef en Bas Maliepaard, Lannoo, € 14,95.

IK VAL
OP MENSEN

OP DE BARRICADES

Op steeds meer middelbare scholen zijn Gay Straight Alliances actief: groepen leerlingen en docenten die willen dat iedereen zichzelf kan zijn op school. Nog geen GSA op jouw school? Misschien wil je er zelf een oprichten: gaystraightalliance.nl.

Tamar Doorduyn is deskundige op het gebied van seksuele diversiteit bij Rutgers WPF, kenniscentrum seksualiteit. Ze werkt ook voor sense.info. Uit het rapport* van haar onderzoek onder lesbische, homo-, en bi-jongeren namen wij enkele citaten op (de namen zijn gefingeerd).

*Gaat het ook over mij? De behoeften van LHBT-jongeren aan informatie en hulpverlening rondom seksuele gezondheid, Rutgers WPF, 2013