

# Dubbel Divers.

Routeplanner voor het omgaan met seksuele diversiteit en cultuurverschillen in onderwijs en hulpverlening

## 6 Seksualiteit

- <Antonio> *Ben ik hier op een chat voor jonge gays?*
- <Almira> *Hé Antonio, leuk je te ontmoeten. En ja, dat klopt. Waar kom je vandaan?*
- <Antonio> *Lady, dergelijke info nooit in de chat uitwisselen. \*kijkt streng\*, ik woon in Italië.*
- <Almira> *Ik in Duitsland. Hier zijn ook mensen uit andere Europese landen.*
- <Antonio> *Ben jij al langer hier?*
- <Almira> *Ja.*
- <Mark> *Hallo iedereen.*
- <Koray> *Ik ben ook nieuw hier, goeiedag*
- <Simone> *Hoi allemaal 😊*
- <Mark> *Hoe gaat het, Elsa? Alles in orde met Chloe, ik mis haar.*
- <Antonio> *Hartelijke groet speciaal voor Koray \*g\*.*
- <Koray> *Hetzelfde.*
- <Elsa> *Met Chloe gaat het nog altijd niet goed, maar met mij gaat het langzaam beter.*
- <Mark> *Sorry jongens, maar ik moet nog een beetje met Elsa kletsen – als dit jullie stoort, dan gaan wij naar het fluisterhoekje, ok?*
- <Almira> *Ik luister gespannen.*
- <Koray> *Sluit me aan.*
- <Antonio> *Heb wel duizend vragen en ben zeer ongeduldig, maar ik zal geduldig zijn \*g\*.*
- <Mark> *Dat doet me goed. Elsa, heeft de hulpverlening iets opgeleverd?*
- <Elsa> *Ja, die vrouw is echt super. Zij heeft me enorm geholpen. Ik hoop dat Chloe hier vandaag komt, dan kunnen we samen kijken hoe het verder met haar moet. Dat zou fijn zijn. Ik voel me lang niet meer zo hulpeloos als een paar weken geleden. Hoe gaat het met jou, Almira?*

Vervolg onder Deel 2 en 3

# Het kader

## Ten eerste

Vaak wordt de vraag gesteld wat het verschil is tussen homoseks en heteroseks. Er bestaat veel nieuwsgierigheid rond dit onderwerp. Homoseksualiteit wordt dikwijls tot de seksuele aspecten gereduceerd. Mensen vragen zich af wat lesbische vrouwen allemaal met elkaar doen in bed en waarom homoseksuele mannen zo op seks gericht lijken. De reden daarachter is dat de meeste mensen een bepaald beeld in hun hoofd hebben over seks, meestal in een heteroseksueel kader. Dat is wat we leren als we opgroeien. Andere vormen van seks passen niet in dit logische kader en worden dan ook snel als vreemd beschouwd. En vreemd maakt nieuwsgierig.

In veel culturen is ook nu nog seksualiteit taboe. Het is iets wat we doen in de privacy van onze eigen slaapkamer of met als doel ons voort te planten. Het is niet iets waar we over praten, behalve als we er grappen over maken. Als seksualiteit al een moeilijk onderwerp is om over te praten, dan is seksuele diversiteit dat nog veel meer. Omdat de functie van voortplanting wegvalt, vinden sommigen homoseks 'een perverse daad'. Seksualiteit gaat vaak samen met schaamte, ook in de hedendaagse westerse samenleving die in veel opzichten 'geseksualiseerd' is door allerlei televisieprogramma's, tijdschriften en het internet die een open kijk op seks lijken te hebben. Maar de link met 'zonde' wordt in elke cultuur snel gelegd.

## Basisinformatie

Het feitelijke verschil tussen lesbische seks, homoseks en heteroseks is minder dan veel mensen denken. Zoveel mensen, zoveel manieren om de liefde te bedrijven. Penetratie tussen een man en een vrouw kan ook plaatsvinden tussen twee mannen of twee vrouwen. Twee vrouwen kunnen vingers gebruiken, vibrators of dildo's en twee mannen kunnen anale en orale gemeenschap hebben. Dit zijn slechts voorbeelden. Het feit dat lesbische vrouwen en homoseksuele mannen ook penetratie willen tijdens seks heeft niets te maken met 'het gebrek' aan een penis of vagina, wat vaak wordt gedacht. Het heeft te maken met de behoefte aan intimiteit en met een seksueel verlangen naar elkaar. Het enige verschil met heteroseksuelen is dat de seksuele daad zelf niet tot kinderen kan leiden. Lesbische vrouwen en homoseksuele mannen moeten zichzelf beschermen tegen soa's en hiv, maar niet tegen zwangerschap. Naast penetratie bestaan ook alle andere mogelijke vormen van seks tussen lesbische vrouwen en homoseksuele mannen.

Over het algemeen zijn homoseksuele mannen meer geneigd met veel verschillende partners te vrijen dan lesbische vrouwen. Dat komt niet door een verschil tussen homoseksuelen en heteroseksuelen, maar door verschillen tussen mannen en vrouwen en hoe zij hun seksualiteit beleven. Voor de meeste vrouwen (hetero of lesbisch) is seksualiteit meer verbonden met intimiteit dan voor mannen. Mannen zijn beter in staat seks te hebben om de seks dan vrouwen. Dit is een verschil in sekse, niet in seksuele voorkeur. Dus als twee mannen of twee vrouwen seks hebben, wordt die seksualiteit op een 'vrouwelijke' of 'mannelijke' manier door beide partners beleefd. Met andere woorden, in lesbische of homoseksuele seks is er een verdubbeling van mannelijke en vrouwelijke seksuele beleving. Dat is specifiek voor lesbische en homoseksuele seks. Homomannen zijn dus meer geneigd seks te hebben met verscheidene partners omdat mannen meer geneigd zijn seks van intimiteit te scheiden. Zo zullen twee lesbiennes eerder monogaam zijn, omdat vrouwen meer behoefte hebben aan een combinatie van seks en intimiteit. Vergeet echter niet dat er altijd een breed scala aan voorkeuren en gedragingen bestaat.

Als je de verschillen in dit licht beziet en niet vanuit een homo/hetero-gezichtspunt, wordt het voor heteroseksuele docenten en hulpverleners ook makkelijker om met vragen over homoseksuele seks om te gaan. De meeste mensen kunnen zich namelijk voorstellen en/of weten dat er een verschil is tussen hoe mannen en vrouwen seks beleven, of ze nu lesbisch, homo of hetero zijn.

## **Wat betekent dit voor mij?**

- Onder docenten en hulpverleners moeten hun bewustzijn voor het thema homoseksualiteit en homo-/lesbische relaties en leefwijzen verscherpen. Let bij de hulpverlening meer op het thema seksualiteit en op de daarmee verbonden thema's. Verbeter de scholing en zorg dat medewerkers goede informatie krijgen.
- Maak de acceptatie van etnische en seksuele minderheden en leefstijlen zichtbaar in het beleid, de praktijk en de PR van uw instelling ('diversity-management').
- Bied de staf ondersteuning: training, workshops, bijscholingen.
- Zoek samen met de docenten en hulpverleners die in uw instelling actief zijn naar multiculturele en homovriendelijke concepten en zet deze om in de praktijk.
- Creëer een netwerk voor samenwerking met andere instellingen. Zorg dat u op die manier toegang krijgt tot specifieke vakkennis en ervaringen van experts in het onderwijs en de zorg voor etnische en/of seksuele minderheden.
- Creëer een netwerk met onder andere zelfhulp- en steungroepen: seksuele minderheden hebben een dergelijk aanbod nodig omdat in deze positieve rolmodellen voorzien.
- Let op uw kwaliteitsnormen (bijvoorbeeld bij de structuur van de specifieke hulpverlening voor lesbische vrouwen en homoseksuele mannen: profiel, concept, communicatie, samenwerking met andere dienstverlenende instanties uit de gezondheidssector).

## **Wat betekent dit voor mij?**

Kunnen praten over seks is de sleutel tot verbetering. Seksualiteit is een moeilijk onderwerp om over te praten. Het maakt mensen kwetsbaar, omdat het een intiem onderdeel van hun leven is. Mensen zijn bang dat als ze openlijk over seks praten of seksuele voorlichting geven, anderen denken dat ze het over hun eigen seksleven hebben. Tegelijkertijd experimenteren leerlingen met hun seksualiteit en zijn vaak erg uitgesproken over seks. Het is een onderwerp dat niet moet worden verzwegen om het taboe. Het is een dagelijkse realiteit in het leven van veel jonge mensen.

Voor alle jongeren – ongeacht of zij zich homo-, bi- of heteroseksueel beschouwen – is het belangrijk dat ze informatie krijgen als ze volwassen worden en hun lichaam en hun seksualiteit ontdekken. Bij adolescenten die erotische gedachten of gevoelens voor een partner van dezelfde sekse hebben, is deze steun zelfs nóg belangrijker. Want de kans op uitstoting door de groep is groot.

- Als seksualiteit ter sprake komt, wordt de mogelijkheid van ervaringen met personen van dezelfde sekse vaak vergeten. Als u over liefde, seksualiteit of relaties in het algemeen spreekt, dan kunt u het beste ook de mogelijkheid van twee mannen of twee vrouwen benoemen op een zo vanzelfsprekend mogelijke manier. Daarmee draagt u eraan bij dat jongeren homoseksuele contacten als een gelijkwaardige en legitieme uitdrukking van hun gevoelens beschouwen, en lesbische en/of homoseksuele relaties als gelijkwaardige vorm van samenleven beschouwen.
- Zorg ervoor dat u zich bewust bent van uw eigen kwetsbaarheden ten opzichte van (homo)seksualiteit en probeer een helder beeld te krijgen van hoe u tegenover uw eigen seksuele ervaringen staat. Om over seksualiteit te praten, moet je soms eerst jezelf vragen stellen.
- Verstrek informatie in de vorm van brochures of tijdschriften waarin jongeren informatie kunnen vinden als ze vragen over seksualiteit hebben. Geef hen toegang tot adressen van hulpverleningscentra als ze behoefte hebben over hun problemen te praten. Let erop dat er ook adressen voor lesbische, homo- en biseksuele jongeren bij zijn.

## Sta even stil bij

Voordat u in de klas met een les over homoseksualiteit en seksualiteit in het algemeen begint, moet u zelf eerst over enkele aspecten nadenken. Jongens en meisjes kunnen, vooral tijdens de puberteit, intens met seksualiteit bezig zijn. Zij vertonen de neiging zwart/wit te denken. De dingen zijn of goed of slecht. Let erop dat een gesprek over seksualiteit ook een bepaalde mate van authenticiteit en intimiteit vereist. Daarom moet u erop voorbereid zijn dat ze u ook persoonlijke vragen over uw eigen ervaringen en meningen zullen stellen. Denk van tevoren na waarover u in de klas wilt praten en waarover niet? U hebt, net als de leerlingen, recht op uw privé-leven.

Als voorbereiding op het gevoelige thema seksualiteit kunt u zichzelf de volgende vragen stellen:

- Wat hebben ze u thuis en op school over (homo)seksualiteit geleerd?
- Wat heeft u persoonlijk met lesbische en homoseksuele seks? Welke vooroordelen heeft u als het om seks tussen twee mannen of twee vrouwen gaat?
- Wanneer had u uw eerste seksuele ervaringen? Beschouwt u deze ervaringen als positief of als negatief?
- Hebt u seksuele ervaringen met partners van dezelfde sekse gehad? Hoe beschouwt u deze?
- Welk belang hecht u aan seksualiteit voor de ontwikkeling van een homoseksuele identiteit?
- Wat vindt u voor leerlingen een 'geschikte' leeftijd om hun eerste seksuele ervaringen te hebben?

## Tips en methodieken

Idealiter wordt seksuele opvoeding niet tot biologische factoren beperkt, maar wordt ook de invloed van emoties behandeld. Probeer samen met een collega van de andere sekse les te geven en scheidt de jongens en meisjes van elkaar om te voorkomen dat de leerlingen er niet open met elkaar over durven te praten. Nadat u een bepaalde tijd gescheiden van elkaar hebt gewerkt, kunt u de twee groepen weer bij elkaar brengen en kunt u de leerlingen laten vertellen waarover zij hebben gesproken, en vragen wat ze aan het gescheiden werken opgevallen is.

Bij de discussie over seksualiteit is het belangrijk altijd over heteroseksualiteit en homoseksualiteit mee te denken en het ene niet boven het andere te plaatsen. Aangezien leerlingen zich onzeker voelen over seksualiteit, praten zij vaak op provocerende wijze over dit thema. Als u dit thema behandelt, verwijst dan naar concrete voorbeelden en naar ervaringen die de jongeren tot nu toe hebben opgedaan. Ook het nadenken over eigen interesses en voorliefdes, evenals daarmee verbonden angsten, zijn onderdeel van de seksuele ervaringen. Bijna iedereen beschikt over ervaringen en niet alleen diegenen die al een seksuele relatie hebben gehad.

Het kan nuttig zijn om lesbische en homoseksuele gastsprekers uit te nodigen, bijvoorbeeld vertegenwoordigers van lokale COC afdelingen, die voorlichtingsgroepen voor het onderwijs hebben (zie het laatste deel met de adressen). Zorg er in elk geval voor dat u het thema homoseksualiteit niet volledig in de handen van een externe legt. De leerlingen zouden dit als een signaal kunnen zien dat u het thema homoseksualiteit vermijdt.

### Carrouselspel

Doel: De schaamte overwinnen en leerlingen aanmoedigen over seksualiteit te praten.

Methode: Schrijf 25 vragen over seksualiteit op kaarten. Maak zoveel kaartensets als er leerlingen in de klas zijn. De vragen moeten verschillend zijn. Sommige moeten feitelijk zijn, andere vragen naar meningen die van gemakkelijk tot relatief moeilijk gaan en van objectief tot persoonlijk. Zorg ervoor dat er ook een reeks vragen over het thema homoseksualiteit is. Plaats uw leerlingen in stoelen tegenover elkaar, in paren. De stoelen zelf moeten in een cirkel of in een rij staan.

Leg de leerlingen het spel uit. Instructie: "Jullie krijgen allemaal een stapel met 25 vragen over relaties en seksualiteit. Lees de vraag eerst alleen voordat je hem aan de persoon tegenover je stelt. Beslis samen of jullie de vraag willen beantwoorden. Zo niet, leg de kaart dan terug op de stapel en neem de volgende vraag. Als je de vraag wilt beantwoorden, lees die dan voor en bediscussieer het antwoord. Als jullie een vraag voldoende besproken hebben, wisselen jullie de rollen. Nu zoekt de tweede persoon een vraag uit en de eerste persoon kan passen of antwoorden. Dat gaat zolang door tot ik 'wisselen!' zeg. Dat is om de vijf minuten. Dan gaat iedereen uit de binnenkring (of uit de binnenste rij) een stoel naar rechts. Na een half uur of na vijf wissels wordt het spel gestopt".

Dit spel gaat vaak met hilariteit gepaard. Vraag de leerlingen wat ze van dit spel hebben gevonden. Was het plezierig, moeilijk of beide? Kunnen ze iets zeggen over waarom ze bepaalde vragen niet hebben beantwoord? Wees voorzichtig en respecteer alle mogelijke redenen die jongeren hebben om vragen niet te beantwoorden.

Let op: Let er tijdens het spel op dat de hilariteit niet de overhand krijgt. Dit om te voorkomen dat leerlingen hun persoonlijke grenzen overschrijden. In groepen, waarin culturele normen het moeilijk voor vrouwen maakt open over seksualiteit met mannen te praten, moet u erover nadenken of u dit spel kunt spelen. Een aanpassing kan zijn de meisjes aan de jongens vragen te laten stellen en omgekeerd. Een vertegenwoordigster van de meisjes leest dan de vragen aan de jongens voor. De jongens hebben tijd om na te denken en beantwoorden de vragen als groep. Daarna moet een van hen het antwoord van de groep voorlezen. Op deze manier wordt minder aandacht aan het individu besteed om daarmee bepaalde schaamtegevoelens te omzeilen, waarbij de leerlingen altijd nog hun nieuwsgierigheid kunnen bevredigen hoe de andere sekse over belangrijke vragen denkt.

## Seksuele opvoeding en homoseksualiteit

Doel: Een discussie over homoseksualiteit stimuleren; leerlingen voor deelname aan een schoolbreed programma motiveren.

Methode: Deze oefening bestaat uit drie fasen. Leg de leerlingen uit dat u hun tips nodig heeft om betere lessen over seksualiteit te kunnen geven. De eerste stap is de jongeren te vragen waar hun actuele kennis, hun informatie en hun meningen over seksualiteit vandaan komen. Wanneer u als antwoord alleen feiten krijgt (bijvoorbeeld dat ze een condoom moeten gebruiken), dan legt u er de nadruk op dat u ook wilt weten wie bij hen bij het vormen van hun mening en hun gevoelens over seksuele thema's belangrijke derden zijn.

De tweede stap is aandacht te schenken aan hun behoeften aan seksuele opvoeding in de klas. Wees daarbij voorzichtig dat de leerlingen hun behoeften niet alleen tot 'neutrale' feiten beperken.

De derde stap is te vragen hoe de school met aspecten van de seksuele opvoeding moet omgaan. Als de leerlingen deze vraag niet begrijpen, geef dan voorbeelden uit de multiculturele context (verschillende behoeften en normen voor meisjes en jongens, normverschillen tussen culturen) en over seksuele minderheden (lesbiennes, homo-, bi- en transseksuelen). Als de leerlingen vinden dat speciale aandacht voor multiculturele aspecten belangrijk is, maar de vraag over seksuele minderheden negeren, vraag dan waarom en waar leerlingen anders informatie kunnen krijgen als de school daar niet voor zorgt.

Let op: Deze oefening geeft het beste resultaat in scholen het sociale leren stimuleren. Als de school vooral op cognitief leren is gericht, dan zal het moeilijk zijn de discussie verder dan de feiten te laten komen. Probeer dan toch of de laatste stap naar het vormen van een eigen mening kan worden genomen. Probeer, samen met collega's, manieren te vinden voor de integratie van de resultaten van deze discussies om de seksuele vorming in de school te verbeteren. Daarmee toont u dat u de input van de leerlingen serieus neemt.

## Van discriminatie tot seksualiteit

Doel: Een discussie over homoseksualiteit stimuleren, zonder daarbij de focus op seks te leggen.

Methode: Deze oefening bestaat uit drie stappen. De eerste stap is de jongeren te vragen of ze een paar voorbeelden van discriminatie kunnen geven.

De tweede stap is de discussie in de richting van sekse/gender te sturen. Vragen kunnen zijn: 'Jullie hebben voorbeelden van discriminatie gegeven over personen die elkaar niet goed kennen. Is er ook discriminatie onder mensen die elkaar wel goed kennen, zoals in relaties?' Deze vraag kan leiden tot een discussie over huiselijk geweld in relaties en de verschillende verwachtingen van mannen en vrouwen.

De derde stap is de discussie in de richting van diversiteit te sturen. U kunt de leerlingen bijvoorbeeld vragen: 'Kunnen dergelijke problemen worden opgelost als de partners de relatie opnieuw organiseren?' en 'Kennen jullie voorbeelden van andere soorten relaties? Hoe denken jullie dat dergelijke problemen in een lesbische of homoseksuele relatie worden opgelost?'

Let op: Deze oefening vereist ervaring met het leiden van discussies. U moet goed luisteren naar de leerlingen, en de discussie aan hun behoeften aanpassen en tegelijkertijd de discussie onopvallend naar een andere richting sturen. Aangezien dit proces niet goed kan worden gepland, is er mogelijk meer tijd nodig. Plan minstens een uur.

# Onderwijs

## Veel gestelde vragen

Lees ook de vragen uit het deel hulpverlening!

### **Af en toe hoor ik hoe mijn Arabischsprekende leerlingen elkaar voor 'Zamel' uitschelden. Dat schijnt een seksuele belediging te zijn. Wat betekent dat woord?**

U hebt gelijk. 'Zamel' is een beledigend woord voor een man die de passieve rol tijdens seks met een andere man aanneemt (in het Turks wordt dit aspect met het woord 'ibne' beschreven). Het begrip verwijst naar de zonde van de 'liwati' wat betekent dat iemand zich passief aan anale seks overgeeft. In vele culturen geldt het als beschamend voor een man als hij zich passief opstelt en anaal gepenetreerd wordt. Dit geldt echter niet voor de man die de actieve rol op zich neemt. In moslimculturen bestaat het concept van een seksuele relatie tussen mannen niet, zodat mensen soms 'Liwat' gelijkstellen aan 'homoseksualiteit' en 'zamel' aan 'homoseksueel'.

Er is een delicate discussie over definities en verschillende culturele waarden nodig om cultuur overschrijdende meningen over lesbische of homoseksuele relaties en seksualiteit uit te leggen en te onderzoeken.

### **Wie is het 'mannelijke' en wie het 'vrouwelijke' in een homoseksuele of lesbische relatie?**

Er bestaat een samenhang tussen sekse en seksueel gedrag, maar wees voorzichtig met het versterken van stereotypen! Dikwijls wordt over homoseksualiteit als een verwerpelijk fenomeen tussen mannen gesproken. Mannelijke seks wordt daarbij als zeer 'hard' en 'vies' bestempeld, terwijl over de seks tussen twee vrouwen in het algemeen veel minder wordt gesproken. Als het al ter sprake komt, dan wordt het gezien als 'zacht', 'schoon' en 'schattig'. Er zit een kern van waarheid in, maar er is gevaar van generalisatie. Verwijs tijdens lessen naar de diversiteit van seksueel gedrag van mannen en vrouwen en niet alleen naar het gemiddelde stereotype beeld. Stereotypen maken het voor iedereen moeilijk zijn of haar individuele seksualiteit te ontdekken. Tieners die onzeker over hun seksualiteit zijn, vertonen de neiging naar statistische normen te kijken en staan het zichzelf of anderen niet toe te ver van deze normen af te wijken.

### **Doen alle homo's aan anale seks, en doet het pijn?**

Anale seks wordt niet alleen door homomannen gepraktiseerd. Sommige hetero's en ook lesbische vrouwen doen het, als ze dat prettig vinden. Het gebied rond de anus is erg gevoelig en kan seksueel genot verschaffen (vooral voor mannen als de prostaatkluis zachtjes wordt beroerd). Er zijn veel homomannen die helemaal niet van anale seks houden. Sommigen proberen het een paar keer om te kijken of ze het lekker vinden, of ze gebruiken andere technieken. Het is net als bij de eerste vaginale penetratie: dat kan pijn kan doen, vooral als het op een ruwe manier gebeurt, als partners niet voorzichtig zijn en niet opletten of ze elkaar pijn doen. Ook is het noodzakelijk om een goed condoom en veel glijmiddel op waterbasis te gebruiken, om elkaar tegen soa's en hiv te beschermen. Benadruk dat.

## Deel 2

- <Almira> *De begeleidster van de gespreksgroep heeft met mijn ouders gesproken. Ze weten nu dat ik lesbisch ben en ze hebben goed gereageerd. Hoofdzaak is dat ze me niet verliezen. Maar het is nog een lange weg.*
- <Elsa> *Ik begrijp het. Ik denk aan jullie en duim voor jullie.*
- <Almira> *thx*
- <Koray> *Ik begrijp het wel niet, maar ik duim ook \*g\*. Welke vragen heb je @Antonio.*
- <Antonio> *Oeps – Ik zal maar met de deur in huis vallen...*
- <Antonio> *Ik ben sinds twee jaar met een jongen samen en ik ben heel erg gek op hem...*
- <Mark> *Gefeliciteerd*
- <Koray> *Ik wou dat ik dat kon zeggen \*loopt rood aan\*.*
- <Antonio> *Geduld, jongens, jullie tijd komt nog wel \*g\*.*
- <Antonio> *Ik voel me al een half jaar erg aangetrokken tot een meisje. In het begin wou ik dat niet geloven. Toegeven dat ik homo ben, was al moeilijk genoeg. En nou moet ik alles opnieuw definiëren; ik weet helemaal niet meer wat ik moet doen.*
- <Koray> *Weet je zeker dat je verliefd op haar bent?*
- <Antonio> *Ja, absoluut \*zwakke grijns\*.*
- <Elsa> *En je bent nog altijd met je vriendje samen?*
- <Antonio> *Ja, natuurlijk, ik hou ook van hem.*
- <Mark> *Weet je vriend van je gevoelens over haar?*
- <Antonio> *Eerlijk gezegd niet.*
- <Mark> *Niet goed, volgens mij.*
- <Elsa> *Weet zij van hem?*
- <Antonio> *Ja, zij weet alles.*
- <Koray> *Man! Wat wil je nu doen?*
- <Antonio> *Als ik dat maar wist... Ik dacht dat jullie misschien een idee zouden hebben???*
- <Mark> *Je moet met je vriend praten.*
- <Almira> *Dit hier is een chat waar wij geen hulpverlening bieden. Maar er zijn chats – of die in Italië bestaan, weet ik niet – waar ook hulpverleners zijn die je kunnen helpen.*
- <Antonio> *Het ergste is dat ik niet meer weet of ik bij m'n vriend moet blijven.*
- <Koray> *Dat kan ik me goed voorstellen. Ik zou blij zijn als ik ooit op een meisje verliefd zou worden – maar ik ben, zoals het er naar uit ziet, honderd procent homo.*
- <Mark> *Dat kan ik van mij ook zeggen, met meisjes kan ik niets beginnen \*grijns\*.*
- <Elsa> *Ik begrijp Mark niet. Ik vind meisjes fantastisch \*steekt haar tong uit\*.*
- <Almira> *Ben het 100% met Elsa eens 😊*
- <Antonio> *Wat moet ik nou tegen m'n vriend zeggen?*
- <Koray> *De waarheid, misschien?*
- <Antonio> *En dat is?*
- <Mark> *Dat je bi bent! Of niet?*
- <Elsa> *Misschien klinkt het ouderwets, maar ik vertrouw mensen niet die met meisjes en jongens vrijen.*

Vervolg onder Deel 3



### Deel 3

- <Antonio> *Waarom niet?*
- <Elsa> *Ze eten van twee walletjes en willen geen beslissing nemen, gewoon laf.*
- <Mark> *Hé Elsa, waarom zeg je dat?*
- <Almira> *Ik begrijp Elsa. Als Julie plots zou zeggen dat ze op een lieve jongen verliefd is, dan zou ik onmiddellijk van haar scheiden. Ik word al depressief van de gedachte.*
- <Koray> *Als ik zelf op een meisje verliefd zou worden dan zou ik dat okee vinden \*scheve grijns\*, maar mijn vriend... no way!*
- <Mark> *Precies Antonio, wat zou jij zeggen als je vriend je zo iets zou vertellen?*
- <Antonio> *Sorry, maar ik moet eens goed nadenken. Ik kom later terug. Thx en Cu.*
- <Antonio> *Hallo, daar ben ik weer.*
- <Aaron> *Hallo Antonio.*
- <Koray> *Wat heb je bedacht Antonio en hoe gaat het met je?*
- <Antonio> *Ik heb met Paolo gesproken en heb hem alles verteld.*
- <Mark> *Wacht gespannen af.*
- <Koray> *Vertel.*
- <Antonio> *Zoals Almira al voorspelde, is hij bij me weg.*
- <Mark> *WAT? Klote voor je, Antonio.*
- <Aaron> *Wat is er gebeurd?*
- <Antonio> *Ik ben waarschijnlijk biseksueel. Ik voel me al een tijd aangetrokken tot een meisje, en dat trekt m'n vriend niet.*
- <Aaron> *Ik zit hier voor het beeldscherm en schud mijn hoofd. Dat twee mensen echt van elkaar houden is het enige dat telt. Ja toch?*
- <Antonio> *In mijn geval waren dat drie mensen.*
- <Aaron> *Wat was precies het probleem? Dat je het Paolo te laat verteld hebt of dat het een om een vrouw gaat?*
- <Antonio> *Alles, denk ik.*
- <Julie> *Almira heeft me over jou verteld. Het belangrijkste voor mij is altijd dat alles open is, dat ik weet waar ik aan toe ben. Dan kan ik veel hebben.*
- <Antonio> *Dat is niet zo makkelijk, Julie. Ik was zelf helemaal in de war, had geen woorden voor mijn gevoelens.*
- <Julie> *Als Almira me zou vertellen dat ze op een jongen verliefd is dan zou ik van haar verwachten dat ze daar met me over praat, voordat ze iets met hem begint.*
- <Antonio> *En dan?*
- <Julie> *Moeten we samen kijken hoe we er uit komen zodat iedereen zich er goed bij voelt.*
- <Antonio> *En jij gelooft echt dat dat werkt?*
- <Julie> *Als er al iets werkt, dan dat!*
- <Aaron> *Ik denk dat ieder mens in wezen verliefd kan worden op mannen en vrouwen. Alleen is er bij de meeste mensen een duidelijke grens. Maar je hoeft niemand te veroordelen om z'n gevoelens. Het is toch goed als je van verschillende mensen kan houden? Ik vind je heel moedig, Antonio.*
- <Julie> *Laten we dit als een ideaalbeeld beschouwen en elkaar steunen!*
- <Antonio> *Ben ik voor. Thx allemaal.*

Einde

# Hulpverlening

## Sta even stil bij

Het succes van de hulpverlening staat of valt met goede communicatie tussen cliënt en hulpverlener, ook als het gaat om seksualiteit. Daarom is het belangrijk dat het gedrag van hulpverleners authentiek is: de eigen overtuigingen beïnvloeden het proces van de hulpverlening en het proces met de cliënt. Daarbij spelen ook de eigen sterke punten en middelen van de hulpverleners, hun eigen twijfels, open en niet opgeloste vragen rondom (homo)seksualiteit een belangrijke rol. In het bijzonder bij het thema van de lesbische of homoseksuele leefstijlen is het goed als hulpverleners zichzelf vragen stellen die rechtstreeks betrekking hebben op het proces van de hulpverlening:

- Wat heeft u over homoseksualiteit in uw opvoeding geleerd?
- Wat weet u over homoseksualiteit? Waar hebt u deze kennis vandaan en met wie wisselt u deze kennis uit?
- Hoe denkt u over vrouwen die relaties met vrouwen en seks met vrouwen hebben? In welk opzicht verschilt dit met hoe u denkt over mannen die relaties met mannen en seks met mannen hebben?
- Heeft u in uw eigen identiteitsontwikkeling lesbische of homoseksuele ervaringen opgedaan? Hoe beoordeelt u die vandaag de dag?
- Welk belang hecht u aan seksualiteit voor de identiteitsontwikkeling?
- Welke ervaring heeft u met hulpverlening aan lesbische en homoseksuele cliënten?
- Gelooft u dat lesbische vrouwen en homoseksuele mannen beter door lesbische en homoseksuele hulpverleners kunnen worden geholpen? Zo ja, in hoeverre heeft volgens u dan de homoseksualiteit van de hulpverlener invloed? Zo nee, wat is het positieve effect van een hetero hulpverlener?

# Hulpverlening

## Tips en methodieken

### Mijn lichaam

Doel: Een belangrijk deel van de identiteit van een man of van een vrouw is het beeld dat die persoon van zijn/haar lichaam heeft. Daarnaast is de perceptie van de tevredenheid met de eigen fysieke behoeften van belang. Het lichaam is de basis van de gevoelens van een persoon, zijn gedachten en zijn handelen. Tijdens de puberteit moeten seksuele aspecten in de identiteit worden geïntegreerd. De oefening maakt mensen gevoeliger voor hun eigen gevoelens en hun zelfbeeld.

Methode: Vragen voor zelfreflectie:

- Welke rol speelt kleding voor mij? Hoe voel ik me over het uittrekken van kleren of naakt zijn?
- Hoe reageer ik op beelden van mannen/vrouwen, lesbische vrouwen/homoseksuele mannen die ik in het openbaar zie?
- Welk deel van mijn lichaam vind ik het mooiste?
- Welke delen van mijn lichaam zijn voor mij extra belangrijk?
- Welke delen van mijn lichaam bevallen mij niet? Hoe verklaar ik dat voor mezelf? Hoe ga ik daarbij met mijn gevoelens om?
- Wat heb ik van mijn ouders/verzorgers geleerd over hoe ik tegenover m'n eigen lichaam sta? Wat heb ik van ze over naaktheid en seksualiteit geleerd?
- Hoe hebben mijn ouders/verzorgers op mijn uiterlijk gereageerd? Wat heeft mij geholpen toen ik volwassen werd? Wat heeft mijn ontwikkeling belemmerd?
- Welke delen van mijn lichaam verbind ik met lust/geluk/pijn? Hoe zorg ik voor deze lichaamsdelen, hoe behandel ik ze?
- Hoe heeft mijn relatie tot mijn lichaam zich ontwikkeld: in mijn kinderjaren, in de pubertijd, nu?

Let op: Deze oefening kan zowel door de cliënt als door de hulpverlener als middel voor zelfreflectie worden gebruikt. Het is handig deze methode tussen twee sessies in als een soort huiswerk op te geven. Tijdens het reflectieproces is het waarschijnlijk dat de cliënt geleidelijk aan herkent hoe het gedrag dat hij of zij in de familie geleerd heeft conflicteert met de eigen individuele waarden. Voor lesbische vrouwen en homoseksuele mannen is deze crisis om twee redenen moeilijk. In de eerste plaats omdat het ze aan positieve rolmodellen ontbreekt. En in de tweede plaats omdat het voor hen nodig is afstand te houden van de dominante heteroseksuele norm om een eigen identiteit te vormen. De heteronorm leidt voor een homoseksueel namelijk tot negatieve zelfidentificatie.

## Seksualiteit gisteren - vandaag - morgen

**Doel:** De cliënt hulp bieden bij het nadenken over het verleden om daarbij zijn of haar huidige persoonlijke waarde te herkennen en de wensen voor de toekomst te formuleren.

**Methode:** U heeft papier op posterformaat nodig, papier op A4 formaat, kleurstiften, een schaar en lijm.

De cliënt verdeelt het grote papier met verticale lijnen in drie delen. De eerste stap is over de volgende vragen na te denken:

1. Hoe heb ik mijn seksualiteit tijdens de pubertijd beschouwd?
2. Hoe zie ik mijn seksualiteit nu?
3. Hoe zou ik mijn seksualiteit graag in de toekomst willen zien?

Eén deel van het papier is telkens voor een van deze vragen bestemd. Laat de cliënt de antwoorden in eigen woorden opschrijven. Daarna knipt u het deel af waarop de wensen voor de toekomst staan. Plak vervolgens het A4'tje tussen het afgesneden stuk en het resterende deel van het grote blad (zo ontstaat een verbinding tussen het heden en de toekomst). Dan worden de antwoorden op de volgende vragen op het papier geschreven:

- Als ik over de toekomst van mijn seksualiteit nadenk en over de vorm die ik wens, wat belemmert mij dan om de obstakels te overwinnen?
- Welke wensen voor de toekomstige vorm van mijn seksualiteit zijn al werkelijkheid geworden?
- Wie kan me bij het verwezenlijken van mijn wensen ondersteunen?

**Let op:** Deze methode helpt de hulpverlener informatie te krijgen over hoe de cliënt tegenover zijn of haar seksualiteit staat. Het verheldert ook de visie op zijn of haar toekomst en helpt de hulpmiddelen te identificeren die de cliënt ter beschikking heeft om de doelstellingen te behalen. Op basis van deze informatie kunnen doelstellingen voor toekomstige sessies worden gedefinieerd. Bovendien kan de hulpverlener inschatten in hoeverre de therapie gebruikt kan worden voor werk rondom de seksualiteit van de cliënt.

## De drie-stoelen-oefening

**Doel:** De cliënt helpen inzicht te krijgen in de eigen seksualiteit. Uitvinden hoe de cliënt zijn of haar seksualiteit momenteel beoordeelt.

**Methode:** Voor de oefening moeten in de sessieruimte naast de twee stoelen van de hulpverlener en de cliënt nog drie andere stoelen worden geplaatst, vijf in totaal dus. In de eerste fase wordt de persoon verzocht drie voor hem/haar belangrijke personen te kiezen, telkens één persoon uit de familie, een uit de vriendenkring waarmee de cliënt geen seksuele relatie heeft gehad en een uit de groep van partners waarmee de cliënt wel een seksuele relatie heeft gehad. De namen van de drie personen worden op een blad papier geschreven en op de drie lege stoelen gelegd. Daarna wordt de cliënt verzocht telkens achter een van de stoelen te staan en gedurende vijf minuten de volgende vraag te beantwoorden: 'Als ik aan deze persoon zou vragen hoe jij je seksualiteit beleeft en in hoeverre je tevreden daarmee bent, wat zou hij/zij dan zeggen?'

**Let op:** Voor deze oefening moet de cliënt bereid zijn de eigen seksualiteit onder de loep te nemen. Door het wisselen van perspectieven wordt de reflectie over de eigen seksualiteit vergemakkelijkt en worden gewenst en ongewenst gedrag, houding en beoordeling duidelijk. Aan het einde van de oefening moet de cliënt een duidelijker beeld hebben van hoe hij/zij beter kan omgaan met de eigen seksualiteit. Hij/zij moet ook zien welke stappen hij/zij moet ondernemen om veranderingen te verwezenlijken.

# Hulpverlening

## Veel gestelde vragen

Lees ook de vragen bij het onderwijsdeel!

### **Is het waar dat homoseksueel gedrag in de dierenwereld bestaat?**

Onderzoekers hebben homoseksueel gedrag bij meer dan 470 diersoorten aangetoond (onder andere bij chimpansees, dolfijnen, zwaluwen, vlinders, amfibieën, reptielen, vissen, koeien, schapen, varkens, hazen, paarden, katten en honden). Het is interessant te zien dat seks tussen dieren niet alleen voor de voortplanting dient, maar ook sociale functies kan hebben. Vele dieren zijn ook buiten de paringstijd seksueel actief en in staat lustgevoelens tijdens de seks te hebben. Apen bijvoorbeeld hebben verschillende soorten seksuele praktijken, waaronder fellatio. Mannelijke zwarte zwanenparen voeren succesvol samen nieuwe generaties zwanen op. In de zomer brengen orka's tien procent van hun tijd door met homoseksuele activiteiten. Dertien hagedissoorten in het zuidwesten van Amerika vormen uitsluitend vrouwelijke groepen en zijn in staat zichzelf te vermenigvuldigen.

### **Hoe kan ik reageren als een cliënt veel behoefte heeft om zichzelf 100% te kunnen benoemen?**

Mensen die zichzelf als heteroseksueel identificeren, kunnen ook fantasieën of ervaringen hebben met mensen van dezelfde sekse. Lesbische vrouwen en homoseksuele mannen kunnen ook seks met een persoon van de andere sekse hebben. Ondersteun mensen zodat het geen obsessie voor ze wordt om hun eigen seksuele oriëntatie al te precies te definiëren. Help hen positief na te denken als ze liefde voor een ander mens voelen ongeacht het geslacht en moedig de persoon aan om deze gevoelens op voor hem/haar passende wijze uit te drukken. Breng flexibiliteit in de begrippen van seksuele categorieën. De grenzen tussen hetero-, homo- en biseksualiteit zijn 'vloeiend'. Deze categorieën zijn niet door de 'natuur' uitgevonden, maar door mensen, en pas in de negentiende eeuw. Daarom zijn de categorieën vrij 'kunstmatig'. Ze zijn veranderbaar als ze niet meer aan onze behoefte beantwoorden. Mensen hoeven zich niet aan 'wetenschappelijke' definities te conformeren, alleen maar omdat deze bestaan.

Voorals mensen die zijn opgegroeid met een fundamentalistische achtergrond, hebben moeilijkheden om te aanvaarden dat er verschillende (meestal 'vreemde') gezichtspunten over seksuele voorkeuren bestaan. Als bijvoorbeeld een persoon seksuele relaties met beide geslachten heeft, dan is het niet altijd verstandig die persoon te willen overtuigen zich biseksueel te noemen. Er zijn mensen die zichzelf als heteroseksueel zien en die toch seks met partners van dezelfde sekse hebben. Er zijn ook mensen die zichzelf als homoseksueel definiëren, maar die erotische ervaringen met partners van de andere sekse hebben. U moet de aandacht er meer op richten ze te steunen, zonder daarbij te accentueren dat er een duidelijke identificatie nodig is. Help uw cliënten te genieten van de tegenstrijdigheden en de ongerijmdheden van het menselijke leven.

### **Hoe kunnen twee vrouwen echte seks hebben zonder een penis?**

Deze vraag wordt vaak gesteld door jonge mensen. Het standaardbeeld van seks is nog altijd: penis in vagina. Vooral jongens kunnen het zich maar moeilijk voorstellen dat seks meer kan zijn dan dat. Penetratie is echter niet beperkt tot heteroseks. Twee vrouwen kunnen penetratie ook lekker vinden. Niet omdat ze 'een penis missen', maar omdat iemand in je voelen opwindend is. Aan de andere kant is penetratie niet de enige manier om goede seks te hebben. Orale of manuele stimulatie kan net zo fijn zijn. Er zijn vele mogelijkheden en het is een persoonlijke keuze. Noch heteroseksuele noch homoseksuele seks bestaat uit een verplicht programma. De ruimte voor individuele ontdekkingen maakt seks juist zo leuk en spannend.

“Ik vind het irritant als er over homoseksualiteit alleen in seksuele termen wordt gesproken, alsof het alleen maar om de seks draait. Zoals ‘wat doen lesbiennes met elkaar in bed?’ Ik denk dat heel veel mensen een stereotiep beeld hebben van ‘lesbische seks’. Maar seksualiteit houdt zoveel meer in en is voor iedereen zo verschillend...”

empowerment  
lifestyle services



**Colofon**

Dubbel Divers.  
Routeplanner voor het omgaan met seksuele diversiteit en cultuurverschillen in onderwijs en hulpverlening

**Uitgegeven door**

Ministerie voor Gezondheid,  
Sociale Zaken, Vrouwen en Familie,  
van de deelstaat Noordrijn-  
Westfalen, D-40219 Düsseldorf

**Internetversie**

[www.diversity-in-europe.org](http://www.diversity-in-europe.org)

**Auteurs**

Pascal Belling, Flora Bolter,  
Peter Dankmeijer, Martin Enders,  
Margherita Graglia, Karen Kraan,  
Stefan Timmermanns,  
Wolfgang Wilhelm

**Verhalen**

Adriana Stern

**Evaluatie**

Floor Bakker, Ine Vanwesenbeeck  
(Rutgers Nisso Groep)

Alle rechten van deze publicatie zijn voorbehouden. Overnemen of hergebruiken, geheel of gedeeltelijk, alleen toegestaan met bronvermelding.

Tot stand gekomen met behulp van het actieprogramma van de Europese Gemeenschap ter bestrijding van discriminatie.

Düsseldorf, Augustus 2004

