

Augustus 2023

Begrippenlijst sekse, gender en seksuele oriëntatie

In deze begrippenlijst vind je een omschrijving in het Nederlands van veel gebruikte termen en begrippen als gender, transgender, cisgender, etc. Dit is de omschrijving zoals wij deze in de Alliantie Gezondheidszorg op Maat hanteren. En wellicht helpt het ook jou om personen en thematiek correct en respectvol te beschrijven en te bespreken.

Aseksueel

Iemand die aseksueel (ace) is, ervaart geen of weinig seksuele aantrekkingskracht naar andere personen. Sommige aseksuele mensen ervaren wel opwinding, maar hebben geen behoefte aan seksueel contact met anderen. Aseksuele mensen kunnen wel romantische aantrekkingskracht naar anderen ervaren.

Aromantisch

Iemand die geen of heel weinig romantische aantrekkingskracht tot een ander ervaart. Aromantische mensen kunnen wel seksuele aantrekkingskracht naar anderen ervaren.

Biseksueel

Iemand die zich aangetrokken voelt tot meer dan één gender. De meeste biseksuele personen zeggen te vallen op mannen en vrouwen. Sommige mensen die op meer genders vallen beschrijven hun seksuele oriëntatie als biseksueel, maar niet iedereen, zie ook Bi+

Biromantisch

Iemand die zich romantisch aangetrokken voelt tot meer dan één gender.

Bi+

Bi+ is de overkoepelende term voor alle mensen met een seksuele oriëntatie gericht op meer dan één gender. Sommigen noemen zichzelf bi, pan, queer of fluïde.

Cisgender

Een persoon van wie de genderidentiteit overeenkomt met het bij geboorte toegekende geslacht; iemand die niet transgender is. Vaak afgekort tot cis.

Cis-heteronormatief

De verwachting, aanname of overtuiging dat alle mensen cisgender en heteroseksueel zijn. De hetero, cisgender mens als norm nemen en geen rekening houden met diversiteit in sekse, gender en seksuele oriëntatie. Zowel personen, beleid als organisaties kunnen cis-heteronormatief zijn.

Coming in

Coming in gaat over het proces waarbij je naar binnen keert en zoekt naar zelfacceptatie en zelfliefde. Dit is een term die vaak gebruikt wordt onder queer gemeenschappen van kleur, vaak ook in combinatie met religie. Voor personen met een migratieachtergrond is een coming out niet altijd vanzelfsprekend of gewenst. Het eindstation hoeft niet altijd te zijn dat je tegen iedereen open bent over je seksualiteit of genderidentiteit. Daarom spreken we naast coming out ook over coming in.

Coming out

Voor de eigen seksuele oriëntatie en/of genderidentiteit en/of geslachtskenmerken uitkomen tegenover anderen.

Demiseksueel/ -romantisch

Iemand die pas seksuele/romantische aantrekking ervaart als diegene een sterke emotionele band met iemand heeft.

DSD

DSD staat voor Disorders/Differences of Sex Development. Het is de naam die artsen gebruiken voor de gezondheidsproblemen die gepaard kunnen gaan met intersekse.

Geïnternaliseerde homofobie

Het (gedeeltelijk) overnemen en verinnerlijken van negatieve opvattingen ten aanzien van homoseksualiteit die onder de (heteroseksuele) bevolking leven, waardoor iemand zelf ook negatiever gaat denken over (de eigen) homoseksualiteit.

Gender

Gender gaat over hoe mensen zich identificeren, bijvoorbeeld als man, vrouw of non-binair, en over hoe mensen zich uiten, mannelijk, vrouwelijk of genderneutraal (androgyn).

Deze twee aspecten van iemands gender noemen we:

1. Genderidentiteit – Wie ben je? Ben je bijvoorbeeld man, vrouw, of non-binair? Je genderidentiteit is de diepgevoelde beleving van gender en hoeft niet overeen te komen met de gender die je bij geboorte toegewezen hebt gekregen.
2. Genderexpressie – Wat of hoe doe je? Bijvoorbeeld hoe je je gedraagt, kleedt of beweegt. Iedereen heeft mannelijke, vrouwelijke en genderneutrale kanten.

Gender gaat ook over de rollen en verwachtingen die we als maatschappij hebben van vrouwen en mannen. Iedere cultuur heeft specifieke ideeën over wat het betekent om vrouw of man te zijn en hoe vrouwen en mannen zich horen te gedragen. Wat mannelijk is en wat vrouwelijk is, is dan ook geen vaststaand gegeven, maar iets wat vorm krijgt door sociale en culturele gewoontes van een plaats en een tijd.

Genderdiversiteit

Verschillen en de verscheidenheid binnen de aspecten van genderidentiteit en genderexpressie.

Genderdysforie

Een klinische term voor 'het gevoel van onbehagen dat iemand met het eigen geslacht heeft'. De term is sinds eind 20e eeuw in gebruik geraakt onder psychiaters en psychologen die transgender cliënten diagnosticeren en behandelen. Tegenwoordig wordt de term 'genderincongruentie' meer gebruikt.

Genderexpressie

Genderexpressie gaat over hoe je jouw gender uit, of welk gender geassocieerd wordt met jouw gedrag, uiterlijk, interesses of manier van doen. Iedereen heeft kanten die mannelijk, vrouwelijk of genderneutraal genoemd worden. Het is niet altijd makkelijk om al je kanten te laten zien. Vrouwen en mannen worden vaak anders beoordeeld voor hetzelfde gedrag.

Genderidentiteit

Genderidentiteit gaat over de diepgevoelde beleving van gender. Ben je bijvoorbeeld vrouw, man, of non-binair? Bij de meeste mensen komt de genderidentiteit overeen met het geslacht die toegewezen is bij geboorte. Dat noemen we cisgender. Bij sommige mensen komt de genderidentiteit niet (helemaal) overeen met het geslacht die toegewezen is bij geboorte. Dat noemen we transgender.

Genderincongruent

Iemand die een onbehagen voelt ten aanzien van het bij geboorte toegekende geslacht. Bijvoorbeeld: iemand met het geboortegeslacht 'man' voelt zich meer vrouw dan man. Zie ook trans man, trans vrouw.

Genderfluïde

Mensen die zich als genderfluïde identificeren, identificeren zich niet alleen als man of alleen als vrouw. Hun genderidentiteit en – expressie verandert, en is niet constant verbonden aan één identiteit. Zo kunnen genderfluïde mensen zich bijvoorbeeld de ene dag meer identificeren of presenteren als man, en een andere dag meer als vrouw, of juist als non-binair. Ze kunnen van gender veranderen al naar gelang de context en in de loop van de tijd.

Genderinclusief

Datgene wat er op gericht is om iedereen ongeacht hun geslacht ergens geaccepteerd te laten voelen. De term kan van toepassing zijn op ruimtes, objecten, taal, beleid en instellingen. Bijvoorbeeld een genderinclusief toilet is een toilet dat open staat voor mensen met alle genderidentiteiten.

Genderneutraal

Iemand of iets zonder gender. De term kan van toepassing zijn op mensen, objecten, taal, beleid en instellingen. Bijvoorbeeld een genderneutraal toilet is een toilet dat open staat voor mensen met alle genderidentiteiten.

Gender- nonconform

Gedragingen, gevoelens en expressies die niet in overeenstemming zijn met de maatschappelijke verwachtingen bij de genderidentiteit. Iemand die gendernonconform gedrag vertoont hoeft zich niet als transgender of non-binair te identificeren. Welbeschouwd is iedereen in zekere mate gendernonconform, bijna niemand herkent zich (helemaal) in de bestaande gendernormen.

Gedernormen

Sociale normen rond hoe vrouwen en mannen zich horen te gedragen. Gedernormen geven invulling aan de vraag: wat is vrouwelijk? Wat is mannelijk? Gedernormen zijn tijd- en plaatsgebonden, zo was tot voor de jaren '50 roze een echte jongenskleur.

Genderqueer

Iemand die zich anders voelt dan man óf vrouw en vaak ook kritisch tegenover de indeling in 'man' en 'vrouw' staat.

Genderstereotype

Wat volgens gedernormen typisch mannelijk of typisch vrouwelijk is. Vaak wordt genderstereotype gedragingen, gevoelens en expressies verwacht van vrouwen en mannen, terwijl de meeste mensen zich niet (helemaal) herkennen in genderstereotypen.

Genderrol

Genderrollen beschrijven welke rollen er beschikbaar zijn in een cultuur. In veel culturen zijn er twee genderrollen: vrouw en man. Genderrollen geven invulling aan de vraag: wat is een vrouw? Wat is een man? Genderrollen en de invulling daarvan zijn tijd en cultuurgebonden. Sommige culturen kennen vijf genderrollen.

Geslacht

Aan de hand van de zichtbare geslachtskenmerken wordt bij de geboorte het geslacht 'vrouw' of 'man' toegekend. Sommige intersekse mensen krijgen een 'o' van onbepaald of onbekend. Wij gebruiken sekse en geslacht als synoniemen.

Geslachts- of seksekenmerken

Lichamelijke kenmerken waarmee een persoon wordt geboren of die iemand later ontwikkelt, zoals genitalia, lichaamsvormen, hormonen, chromosomen, et cetera. Aan de hand van de zichtbare geslachtskenmerken wordt bij de geboorte het geslacht 'vrouw', 'man', of 'o' (van onbepaald of onbekend) toegekend. Dit wekt de indruk dat er twee geslachten zijn: vrouw en man. Maar geslacht is een spectrum, iedereen heeft een eigen unieke set geslachtskenmerken. Daarom spreken we ook van seksediversiteit.

Geslachtsbevestigende behandeling

Tijdens de transitie kan je ook een medische transitie ondergaan. Deze bestaat uit verschillende genderbevestigende behandelingen. Hierbij wordt door middel van medische ingrepen iemands lichaam aangepast zodat het beter aansluit bij diens genderidentiteit en/of -expressie. Denk hierbij aan endocrinologische zorg (hormoonbehandelingen), genitale operaties, of aangezichtsoperaties. Welke behandelingen iemand wil ondergaan verschilt sterk. Sommigen mensen kiezen ervoor om meerdere behandelingen te nemen, terwijl anderen alleen behoefte hebben aan een paar behandelingen.

Heteroseksueel

Iemand is heteroseksueel als deze persoon enkel seksuele en/ of romantische aantrekking voelt voor personen van een ander geslacht of gender. Heteroseksueel is ook een term waarmee veel mensen hun seksuele oriëntatie omschrijven. Dat iemand zich heteroseksueel noemt, hoeft niet persé te betekenen dat iemand geen (verlangen naar) seks heeft met iemand van hetzelfde geslacht. Zelfbenoeming en seksueel gedrag komen niet altijd overeen.

Homofobie

De angst, ongemak, minachting of vijandigheid tegenover mensen die niet hetero zijn. Deze negatieve houding tegenover homoseksualiteit kan resulteren in negatief gedrag, zoals uitsluiten, pesten, uitschelden, denigrerend taalgebruik en fysiek, emotioneel of seksueel geweld. Vaak gaat dit ook gepaard met transfobie.

Homoseksueel

Iemand is homoseksueel als deze persoon seksuele en/ of romantische aantrekking voelt voor personen van hetzelfde geslacht of gender. Mannen die zich aangetrokken voelen tot mannen gebruiken de term homoseksueel vaak ook om hun seksuele oriëntatie te beschrijven. Maar de term kan door iedereen die niet-hetero is gebruikt worden.

Intersectionaliteit

Ook wel kruispuntdenken genoemd. Dit gaat over onze verschillende identiteiten die elkaar langs verschillende assen snijden. Dit theoretische begrip legt zowel sociale ongelijkheid als privilege bloot, en daarbij dus ook mogelijke discriminatie, uitsluiting en onderdrukking. Voorbeelden van deze verschillende identiteitslagen zijn o.a. etniciteit, sociale klasse, religie, handicap en ook sekse, seksuele oriëntatie en gender(identiteit).

In transitie gaan

Sommige transgender personen ervaren een (groot) onbehagen en kiezen ervoor in transitie te gaan. Dit betekent dat ze bijvoorbeeld hun naam wijzigen, hun kledingkeuze aanpassen en/of medische behandelingen ondergaan om hun geslachtskenmerken aan te passen. Overigens is een geslachtsbevestigende behandeling niet altijd gewenst of het enige onderdeel van de transitie. Het is voor velen vooral ook een mentaal proces van verandering en ervaringen. Dus een transitie kan op allerlei terreinen plaatsvinden, bijvoorbeeld sociaal, juridisch en medisch.

Intersekse

De doorleefde ervaring van mensen die geboren zijn met een lichaam dat niet past binnen de normatieve sociale constructie van 'man' en 'vrouw'. Bijvoorbeeld dat je als vrouw geboren bent met XY-chromosomen, terwijl XY-chromosomen meestal bij mannen voorkomen. Of dat je als man een extra X-chromosoom hebt. 1 op de 90 mensen is intersekse. De meeste intersekse mensen identificeren zichzelf als man of vrouw. Een relatief grote groep identificeert zich als non-binair.

Lesbisch/lesbo

Vrouwen die zich seksuele en/of romantische aantrokken voelen tot vrouwen. Sommige van deze vrouwen gebruiken lesbisch ook als term om hun seksuele oriëntatie te beschrijven. Maar niet alle vrouwen die zich tot vrouwen aangetrokken voelen gebruiken de term.

Lhbti+

Parapluterm voor lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuele personen, transgender personen, intersekse personen, queers, aseksuele personen en meer. Vaak wordt gesproken over lhbti+ als een verzamelbegrip. De plus staat voor eventuele andere termen waar men zich qua seksualiteit of gender mee kan identificeren. De term lhbtqa+ wordt ook vaak gebruikt om queers en aseksuelen te includeren.

Minderheidsstress

Dit is de extra stress die mensen met een gestigmatiseerde identiteit zoals lhbti+ mensen kunnen ervaren: stress vanwege (de angst voor) negatieve reacties, uitsluiting of geweld, het verbergen van de seksuele oriëntatie, geïnternaliseerde homo- of transfobie en/of het ontbreken van sociale steun. Multipiele minderheidsstress staat voor de kruising van meerdere gestigmatiseerde identiteiten, zoals bijvoorbeeld een zwarte trans vrouw met een zichtbare beperking.

Mono-normativiteit

Bij mononormativiteit wordt verondersteld dat mensen óf homoseksueel óf heteroseksueel zijn, en deze veronderstelling wordt in de sociale of institutionele praktijk geïntegreerd. Mononormativiteit maakt biseksualiteit onzichtbaar en draagt bij aan stigma die biseksuele mensen ervaren.

Monoseksueel

Zich aangetrokken voelen tot slechts één geslacht/gender (mensen die zich identificeren als heteroseksueel, lesbisch of homo). Tegenovergestelde van biseksueel.

MSM

Afkorting voor mannen die seks hebben met mannen. Een vooral beleidsmatig gebruikte term in de hiv- en soa-preventie. De term weerspiegelt de opvatting dat het bij hiv- en soapreventie gaat om seksueel gedrag, en niet om seksuele oriëntatie of zelfbenoeming. MSM kunnen zichzelf homo- of biseksueel noemen, maar ook heteroseksueel.

Non-binair

Non-binair is een parapluterm voor mensen die zich niet herkennen in de tweedeling vrouw en man. Er zijn veel diverse manieren om non-binair te zijn en het hokjesdenken los te laten. Je kan je bijvoorbeeld vrouw én man voelen of iemand buiten de hokjes vrouw en man. Veel non-binaire mensen uiten zich genderneutraal of gendernonconform. Maar non-binaire mensen kunnen zich ook mannelijk of vrouwelijk uiten. Of daarin afwisselen. Sommige mensen noemen zichzelf ook non-binair, maar er zijn vele andere manier waarop non-binaire mensen hun genderidentiteit benoemen, zoals: genderqueer, agender, bigender en genderfluïde.

Panromantisch

Iemand die zich romantisch aangetrokken voelt tot mensen, ongeacht hun gender.

Pansexueel

Iemand die zich seksueel aangetrokken voelt tot mensen, ongeacht hun gender.

Polyamorie

Een relatiestijl waarbij mensen meerdere seksuele en/of romantische relaties hebben op hetzelfde moment.

Queer

Queer mensen zijn wars van alle hokjes en sociale normen rond gender en seksualiteit. Iedereen die afwijkt van de heteronorm, cisnorm en gendernormen kan binnen het queerspectrum vallen. Queers weigeren hun (gender)identiteit en seksualiteit in een nieuw hokje te stoppen. Queer kan daarnaast verwijzen naar een politieke beweging die racisme, seksisme, cis-heteronormativiteit en kapitalisme bestrijdt.

Questioning

Een persoon die vragen stelt bij diens seksuele oriëntatie of genderidentiteit.

Sekse

Sekse gaat over verschillen in seksekenmerken. Seksekenmerken zijn lichamelijke kenmerken waarmee je wordt geboren of die je later ontwikkelt. Sommige lichamelijke kenmerken zijn zichtbaar, andere niet. Voorbeelden zijn genitaliën, lichaamsvormen (lichaamsbouw, vetverdeling en borstklierontwikkeling), hormonen en chromosomen.

Sommige van deze geslachtskenmerken worden vrouwelijk genoemd en andere mannelijk. Daardoor ontstaat het idee dat er twee variaties zijn: sekse vrouw en sekse man. In werkelijkheid bestaat er ontzettend veel variatie in genitaliën, lichaamsvormen, hormonen en chromosomen. Iedereen heeft een eigen unieke set seksekenmerken. De variatie in sekse is dan ook veel groter dan de hokjes vrouw en man doen vermoeden.

Wij gebruiken sekse en geslacht als synoniemen. Geslacht wordt meer gebruikt in de medische hoek.

Seksediversiteit

Seksediversiteit geeft aan dat sekse een spectrum is met oneindig veel variaties. Sekse omvat vele vormen van vrouw, vele vormen van man en vele vormen die niet passen in de bestaande ideeën over vrouw of man. En al deze variaties mogen er zijn.

Seksuele diversiteit

De uiteenlopende vormen waarmee mensen uiting geven aan hun seksualiteit in aantrekking, gedrag, zelfbenoeming, sociale contacten en leefwijzen. In Nederland verwijst seksuele diversiteit vaak naar diversiteit in seksuele oriëntaties.

Seksuele oriëntatie

Seksuele oriëntatie gaat over tot wie iemand zich seksueel en/of romantisch aangetrokken voelt, met wie iemand (seksuele) relaties aangaat en over hoe iemand zichzelf noemt. De meeste mensen zijn heteroseksueel, homoseksueel, lesbisch of biseksueel. Meer recent wordt ook asexualiteit tot seksuele oriëntatie gerekend.

Tot wie je je aangetrokken voelt, met wie je (seksuele) relaties hebt en hoe je je noemt kan verschillen. Je kan je aangetrokken voelen tot mannen en vrouwen, maar alleen seks hebben met vrouwen. Je kan je hetero noemen, maar ook seks hebben met mensen van gelijk geslacht of gender.

SOGIESK

Verzamelterm voor Seksuele Oriëntatie, Gender Identiteit, (Gender) Expressie en Sekse Kenmerken.

Transgender

Iemand bij wie de genderidentiteit en/of -expressie niet overeenkomt met het geslacht dat bij de geboorte is toegekend. Bijvoorbeeld mensen die bij hun geboorte als man zijn geregistreerd, maar zich als vrouw identificeren. Transgender wordt gebruikt als 'parapluterm' waar verschillende categorieën en identiteiten onder vallen, zoals 'trans vrouw', 'trans man', 'non-binair', 'transseksueel', 'genderqueer', en soms ook 'cross-dresser'. Sommige transgender mensen willen in transitie, maar dit is geen vereiste om transgender te zijn.

Trans man, trans jongen of VM-transgender

Iemand die zich identificeert als man, waar bij de geboorte het geslacht 'vrouw' werd toegekend.

Trans vrouw, trans meisje of MV-transgender

Iemand die zich identificeert als vrouw en waar bij de geboorte het geslacht 'man' werd toegekend.

Travestiet / crossdresser

Een travestiet is een persoon die een diepgevoelde behoefte heeft om zich deel van de tijd te kleden als een ander gender. Dat kan thuis in de privésetting, maar ook in het openbaar. De term travestiet verwijst meestal naar mannen die zich een deel van de tijd als vrouw kleden. Maar ook vrouwen kunnen de behoefte hebben zich als man te kleden. Voor sommige mensen die aan travestie doen, is travestiet ook hun genderidentiteit. 'Crossdressing' wordt vaak opgevat als een prettigere term dan 'travestie', en hoeft niet gerelateerd te zijn aan iemands seksuele oriëntatie of genderidentiteit.

VSV

Een afkorting voor vrouwen die seks met vrouwen hebben. De term richt zich op seksueel gedrag en niet op iemands seksuele oriëntatie, genderidentiteit of zelfbenoeming. VSV omvat ook vrouwen die zichzelf identificeren als heteroseksueel en die seks hebben met vrouwen. De term wordt het meest gebruikt in een klinische omgeving en binnen de gezondheidszorg.