



Diversiteit is de realiteit.

Handreiking, 2023.

Diversiteit op het gebied van sekse, gender en seksuele oriëntatie, hoe zit dat?

Iedere cliënt is anders. Leeftijd, etniciteit, woonplaats, ervaringen; als zorgprofessional weet je dat gezondheid met heel veel punten samenhangt. Je houdt rekening met iemands persoonlijke omstandigheden.

Toch wordt er nog weinig rekening gehouden met de rol die sekse, gender en seksuele oriëntatie spelen in gezondheid. Dit terwijl de invloed van deze thema's op je cliënt van levensbelang zijn.

Diversiteit is de realiteit. Maar hoe zit dat nu precies? Wat is het verschil tussen sekse, gender en seksuele oriëntatie? Hoe ziet die diversiteit eruit? En hoe weet je of deze thema's relevant zijn voor jouw cliënt?

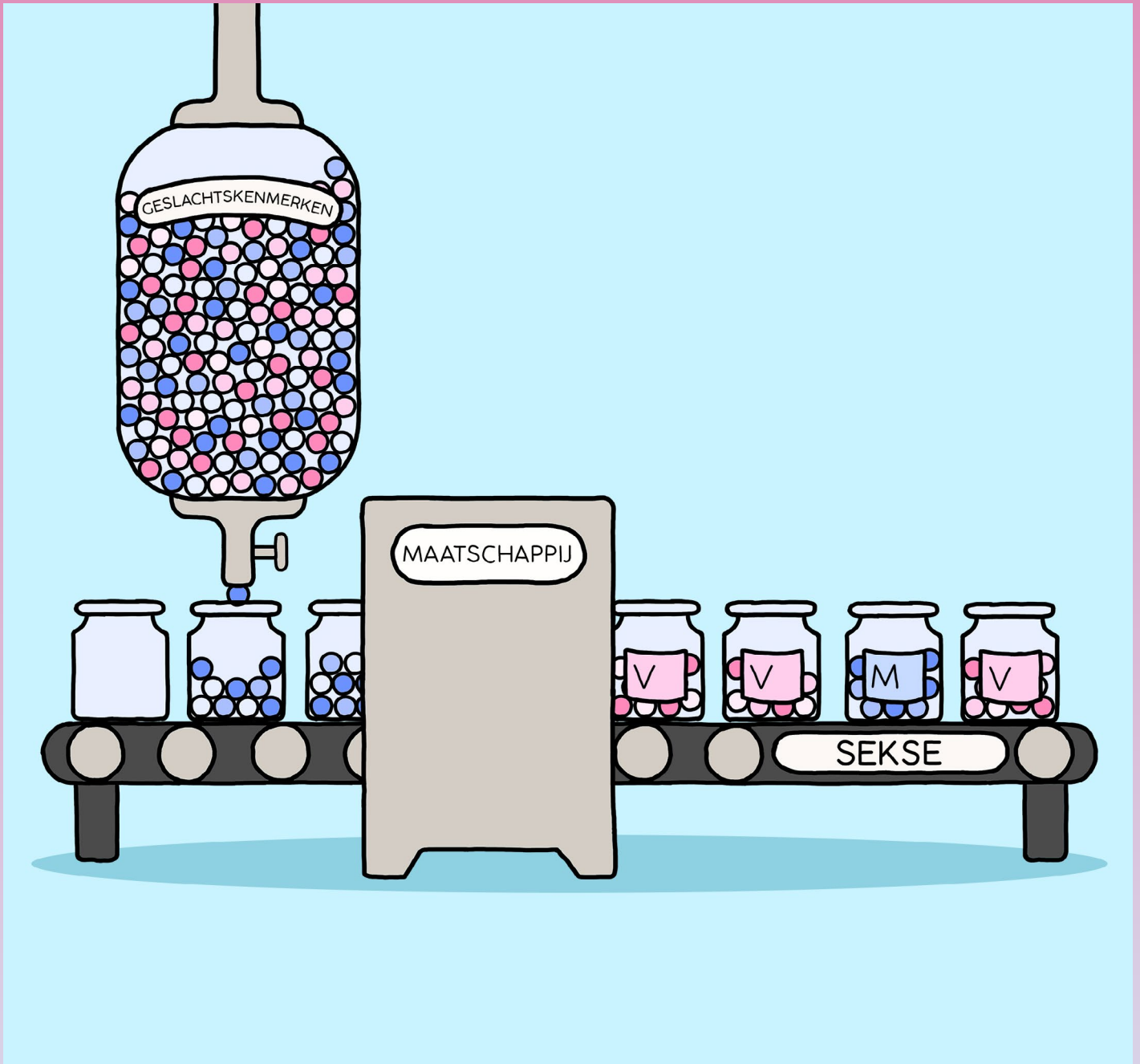
Het is goed om te weten dat kennis op het gebied van diversiteit zich in een razend tempo ontwikkelt. Hetzelfde geldt voor de taal die we gebruiken om diversiteit uit te leggen. In deze tekst lees je hoe sekse, gender en seksuele oriëntatie op dit moment, in 2023, wordt gezien

Klik om direct door te gaan naar het onderwerp



Diversiteit in sekse

Iedereen heeft een eigen unieke set aan geslachtskenmerken. Toch doen we vaak of er slechts twee variaties zijn: vrouw en man. Hierdoor blijft veel diversiteit onzichtbaar. Kijk voorbij het label.



Wat is sekse?

Sekse gaat over wat je hebt. Sekse gaat over verschillen in geslachtskenmerken. Geslachtskenmerken 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 noemen we vrouwelijk en andere mannelijk.

Het eerste wat mensen vaak bij de geboorte van een baby willen weten is of het een meisje of een jongetje is. Dit gaat uit van een idee dat er twee versies van sekse bestaan: vrouw en man. Over die versies bestaan verwachtingen over welke geslachtskenmerken daarbij horen en hoe lichamen eruit behoren te zien of wat lichamen behoren te kunnen.

In werkelijkheid bestaat er ontzettend veel variatie in genitaliën, lichaamsvormen, hormonen en chromosomen. Iedereen heeft een eigen unieke set geslachtskenmerken. De variatie in sekse is dan ook veel groter dan de hokjes vrouw en man doen vermoeden

Wat is 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. Daarom spreken we van seksediversiteit.

Intersekse

Intersekse verwijst naar de ervaringen van personen die geboren zijn met een lichaam dat niet past in bestaande ideeën over vrouw of man. Intersekse kan betekenen dat een lichaam zowel vrouwelijke als mannelijke geslachtskenmerken heeft, maar het kan ook zijn dat geslachtskenmerken niet volgens verwachting ontwikkelen of dat verwachte geslachtskenmerken niet of juist extra aanwezig zijn. 1 op de 90 mensen is intersekse. De meeste intersekse mensen zijn vrouw of man en soms zijn ze non-binair.

Sommige mensen zien 'intersekse' als iets wat niet hoort, ze willen dat het lichaam van een persoon met intersekse aangepast wordt zodat het in het hokje 'vrouw' of 'man' past. Bijvoorbeeld door operaties of hormoonbehandelingen. Maar intersekse is geen afwijking, het is een natuurlijke vorm van sekse. Dus is het logischer dat we ons beeld van sekse aanpassen in plaats van de lichamen die niet voldoen aan dit beeld.

Meer leren over intersekse?

Klik om naar de informatie te gaan.

Meer informatie

www.seksediversiteit.nl

Een website over seksediversiteit en intersekse.

Lees ervaringsverhalen

"Tot mijn kind zelf kan kiezen"

Download hier de bundel met ervaringsverhalen van ouders met een intersekse kind.

Luister de podcast

"Mensen hebben over het algemeen geen idee wat intersekse is"

Annelies vertelt in deze podcast over haar ervaringen in de zorg als intersekse persoon.

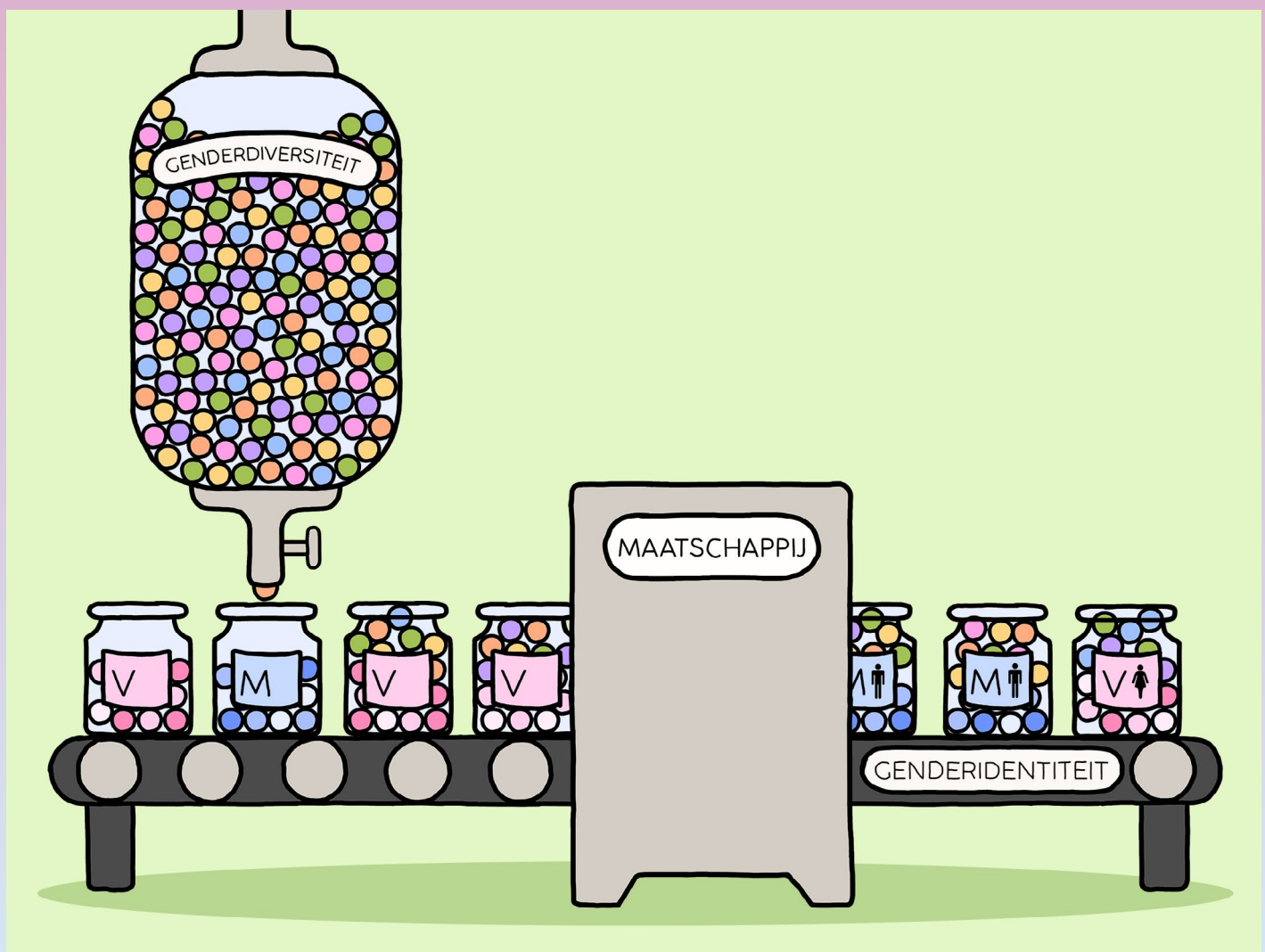
Diversiteit in gender

Iedereen heeft een eigen mix aan vrouwelijke, mannelijke en androgyne kanten. En iedereen ervaart zijn, haar of hun genderidentiteit op een eigen manier. Vul niet in op basis van stereotypen, wees nieuwsgierig!

Maar wat is gender? Gender gaat 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. Gender is dan ook geen vaststaand gegeven, maar een iets wat vorm krijgt door sociale en culturele gewoontes van een plaats en een tijd.

Gender beschrijft welke genderrollen 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? Gender beschrijft ook hoe vrouwen en mannen zich horen te gedragen. Dit noemen we gendernormen. Gendernormen geven invulling aan de vraag: wat is vrouwelijk? Wat is mannelijk?

Zowel genderrollen als gendernormen zijn tijd- en plaatsgebonden. Zo bestaan er culturen die vijf genderrollen onderscheiden en was tot voor de jaren '50 roze een echte jongenskleur.



Wat is genderidentiteit?

Genderidentiteit gaat over wie je bent. Voel je je vrouw of man? Of misschien iemand ertussen of erbuiten? Is het altijd hetzelfde of verandert dit zo nu en dan of door de tijd heen? Bij genderidentiteit gaat het erom of je je vrouw, man, allebei of geen van beide voelt.

Cisgender

Iedereen krijgt bij geboorte een sekse toegewezen op basis van de zichtbare geslachtskenmerken. Meestal past de sekse die toegewezen wordt bij de geboorte ook bij hoe iemand genderidentiteit ervaart. Dit noem je cisgender. Bijvoorbeeld: bij de geboorte kreeg je sekse vrouw toegewezen en je voelt je ook vrouw.

Transgender

Als je transgender bent identificeer je je niet met de sekse die je bij geboorte toegewezen hebt gekregen. Bijvoorbeeld: bij geboorte kreeg je sekse vrouw toegewezen en je voelt je een man

Sommigen mensen 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.

Non-binair

Wanneer je non-binair bent herken je jezelf niet binnen de tweedeling 'vrouw' en 'man' (ofwel de binaire gendercategorieën). Dit kan betekenen dat iemand zich helemaal niet kan identificeren met het hokje vrouw of man, of zich juist met allebei identificeert, of een eigen identiteitsvariatie heeft.

Wat mensen met een non-binaire identiteit met elkaar gemeen hebben is dat ze niet willen of kunnen voldoen aan de vaste ideeën die bestaan over wat het betekent om vrouw of man te zijn.

Wat is genderexpressie?

Genderexpressie gaat over wat of hoe je doet. Bijvoorbeeld hoe je je gedraagt, kleedt of beweegt. Uit jij je vrouwelijk? Mannelijk? Allebei? Geen van twee?

Genderexpressie gaat over hoe jij gender uit, of welk gender geassocieerd wordt met jouw gedrag, uiterlijk, interesses of manier van doen. Niet alleen vrouwen zijn vrouwelijk, en niet alleen mannen zijn mannelijk. Iedereen heeft kanten die vrouwelijk genoemd worden en kanten die mannelijk genoemd worden.

Iedereen heeft ook androgyne kanten: kanten die noch vrouwelijk noch mannelijk genoemd worden. Het is niet altijd makkelijk om al je kanten te laten zien.

Vrouwen en mannen worden vaak anders beoordeeld voor hetzelfde gedrag. Bazige mannen worden als leider ervaren en bazige vrouwen als bitch. Van zorgzame vrouwen wordt gezegd dat het in hun natuur zit en van zorgzame mannen dat ze onder de plak zitten. Het vraagt dus best wat moed om jezelf te zijn met alle vrouwelijke, mannelijke en androgyne kanten die daarbij horen.

Gender non-conform of genderneutraal

Sommige mensen kunnen of willen helemaal niet aan heersende gendernormen voldoen. Dat wil niet zeggen dat iemand zich niet vrouw of man voelt. Je kan je prima vrouw voelen maar niks hebben met hoe een vrouw eruit hoort te zien volgens heersende gendernormen. Of je nu cis of trans bent. Non-binaire mensen uiten zich ook vaak gender non-conform of genderneutraal.

Wat is genderdiversiteit?

Genderdiversiteit gaat dus zowel over de diversiteit aan genderidentiteiten als de diversiteit in hoe mensen hun gender uiten. Het gaat over wie je bent, wat je doet, hoe je je uit en hoe dit in jouw cultuur gelabeld wordt als vrouwelijk of mannelijk. Iedereen ervaart genderidentiteit op een eigen manier en iedereen heeft een eigen mix van vrouwelijke, mannelijke en androgyne kanten.

Meer leren over transgender?

Klik om naar de informatie te gaan.



Meer informatie

www.transgenderinfo.nl

Informatie voor transgender personen en de mensen om hun heen.

Lees ervaringsverhalen

“Mijn arts oordeelde niet en luisterde gewoon naar mijn verhaal”

Interview met trans vrouw Iris over haar ervaringen met zorg.

Luister de podcast

“De geslachtsoperatie was nooit het einddoel”

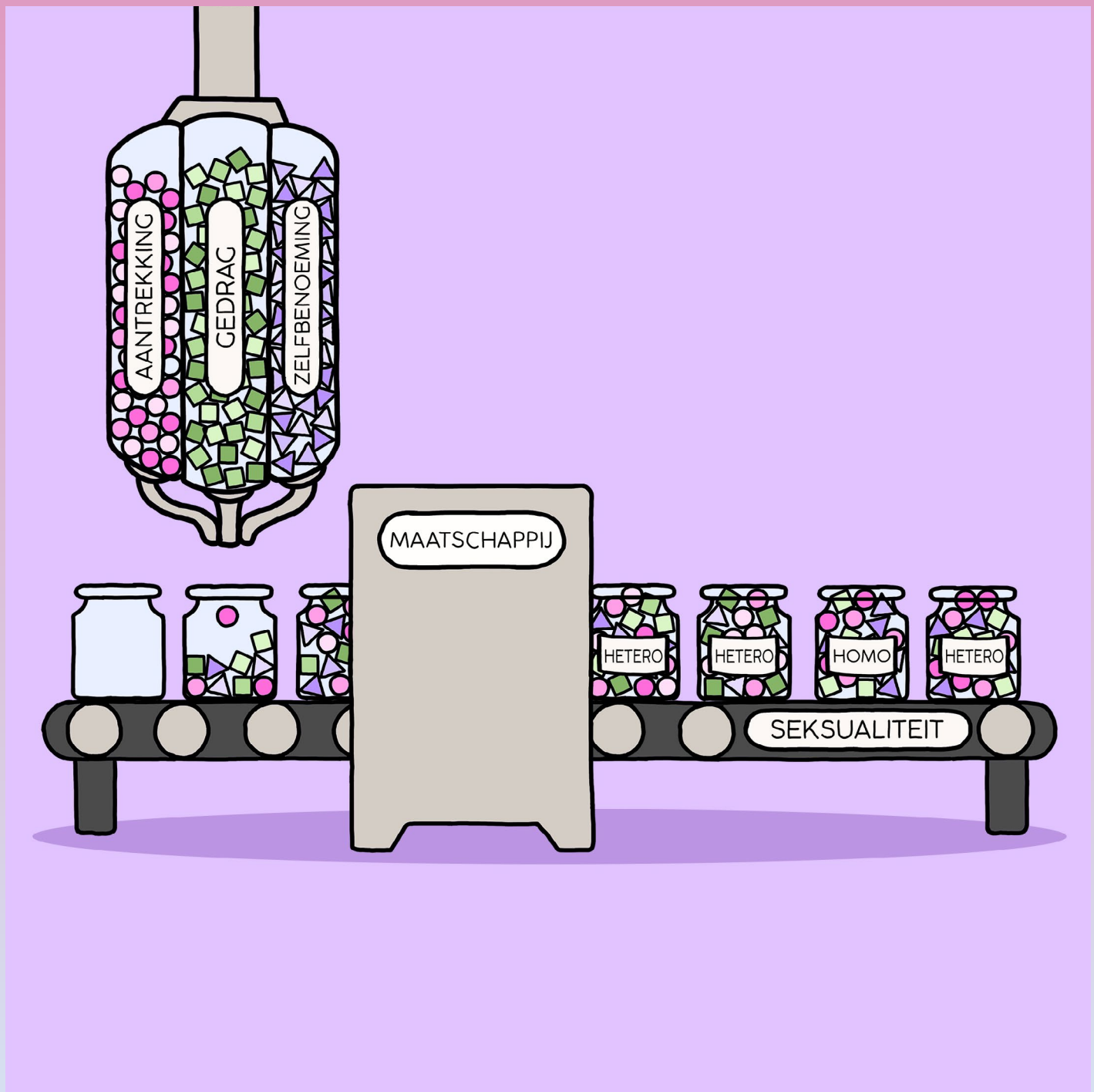
Emma vertelt in deze podcast over haar besluit om op haar 42e in transitie te gaan.

Diversiteit in seksuele oriëntatie

Hoe je jezelf noemt, hoeft niet (helemaal) overeen te komen met tot wie je je seksueel aangetrokken voelt of met wie je seks hebt. Heb oog voor diversiteit achter labels als hetero, homo, lesbisch, bi.

Seksuele oriëntatie bestaat uit drie verschillende aspecten, namelijk:

1. Aantrekking (wat voel je?)
2. Gedrag (wat doe je?)
3. Zelfbenoeming (hoe noem je jezelf?)



1. Aantrekking

Aantrekking gaat over wat je voelt. Aantrekking gaat over de genders van de personen tot wie je je aangetrokken voelt. Het gaat dus over het gevoel dat je hebt voor andere mensen. Er bestaat een onderscheid tussen romantische en seksuele aantrekking.

Je kunt je seksueel aangetrokken voelen tot vrouwen, mannen, non-binaire personen, mannelijke vrouwen, vrouwelijke mannen en ga zo maar door. Sommige mensen vallen slechts op één gender. Deze mensen zijn monoseksueel. Andere mensen voelen zich aangetrokken tot meerdere genders of vallen op mensen ongeacht hun gender. Deze mensen worden vaak met bi+ aangeduid.

Romantische aantrekking gaat over liefde of over op wie je verliefd wordt. Seksuele aantrekking gaat over lust of over van wie je seksueel opgewonden raakt. Soms komen liefde en lust overeen, soms niet. Je kan je aangetrokken voelen tot vrouwen en mannen, maar alleen verliefd worden op vrouwen. Je kan asexueel zijn (geen seksuele aantrekking voelen), maar wel verliefd worden op iemand. Seksuele en romantische aantrekking kunnen in de loop van het leven veranderen.

2. Gedrag

Seksueel gedrag gaat over wat je doet. Je seksuele gedrag kan overeenkomen met de aantrekking die je voelt, maar dat is niet altijd het geval. Niet alle aantrekkingen die je voelt hoeft je te uiten in je seksuele gedrag. Bedenk dat er veel diversiteit is in seksueel gedrag. Vaak denken we al snel aan penis-in-vagina (penetratie) tussen een man en een vrouw als we het hebben over seks. Seksueel gedrag is veel breder dan dat. Ook bijvoorbeeld flirten, knuffelen, orale, manuele, online en anale seks vallen onder seksueel gedrag.

Veel mensen die een vaste relatie hebben, hebben alleen seks met hun partner. Dit geldt niet voor iedereen. Er zijn veel verschillende vormen van non-monogamie waar mensen in een relatie afspraken maken over welk seksueel gedrag toegestaan is buiten hun relatie om.

Sommige mensen hebben een relatie met meerdere partners tegelijkertijd, of meerdere relaties met verschillende mensen. Een deel van de bi+ mensen heeft een monogame relatie met één partner. Hun gedrag komt dan niet overeen met de aantrekking die ze ook tot andere genders kunnen hebben. Deze mensen blijven bi+, ook al zitten ze in een relatie.

3. Zelfbenoeming

Zelfbenoeming gaat over hoe je jezelf noemt. Voorbeelden van woorden die veel gebruikt worden zijn: hetero, homo, lesbisch, bi, pan en queer.

Hoe je jezelf noemt hoeft niet overeen te komen met je aantrekking of je gedrag. Zo zijn er mensen die zichzelf hetero noemen, ook al voelen ze zich soms ook seksueel aangetrokken tot iemand van hetzelfde gender. Daarnaast kan ook nog een verschil zitten in hoe je seksuele oriëntatie privé benoemt, en hoe je jezelf publiekelijk benoemt. Jij bepaalt welke term het beste bij jou past. Ook al verschilt die term met je seksuele aantrekking of je seksuele gedrag.

Wat is diversiteit in seksuele oriëntatie?

Diversiteit in seksuele oriëntatie gaat over alle drie aspecten van seksuele oriëntatie. Het gaat niet alleen over of je je homo, lesbisch of bi+ noemt, maar ook over tot wie je je aangetrokken voelt en met wie je seks hebt. Aantrekking, gedrag en zelfbenoeming kunnen van elkaar verschillen. Al deze diversiteiten staan los van elkaar. Iedereen heeft een eigen mix!

Meer leren over seksuele diversiteit?

Klik om naar de informatie te gaan.



Meer informatie

www.iedereenisanders.nl

Informatie voor LHBTI jongeren en voor hun ouders en professionals.

Kijk ervaringsverhalen

“Je moet wel in jezelf geloven”

Een filmportret waarin drie biculturele LHBT personen vertellen over de zoektocht naar zichzelf en de hulp die ze daarbij gekregen hebben.

Luister de podcast

“Ik was altijd weer die homo”

Dirk vertelt in deze podcast hoe stereotype beelden en onwetendheid een adequate diagnose in de weg staan.

Alliantie Gezondheidszorg op Maat
2023

Karlijn de Blécourt, Rutgers
Barbara Oud, COC Nederland

Met input van:
NNID, TNN, Transketeers en WOMEN Inc.

Illustraties:
Hilde Atalanta / You're Welcome Club

Vormgeving:
De Merkfabriek