

Philadelphia

Het beste uit elkaar



Coming-out

ik
lief en
leven



Liefdesrelatie

Deze info sluit aan bij
Leerbaar & Weerbaar

Wat past bij jou?

De meeste mannen worden verliefd op een vrouw.
En de meeste vrouwen verliefd op een man.
Dat noem je heteroseksueel of hetero.

Er zijn ook mannen die verliefd worden op een man.
En vrouwen die verliefd worden op een vrouw.
Mannen die verliefd worden op een man noem je
homoseksueel of gay.

Vrouwen die verliefd worden op een vrouw
noem je homoseksueel of lesbisch.

Als je op mannen én vrouwen verliefd kunt worden, heet dat biseksueel.

En er zijn mannen die zich eigenlijk meer vrouw voelen of een vrouw
zouden willen zijn.

En vrouwen die eigenlijk man willen zijn.

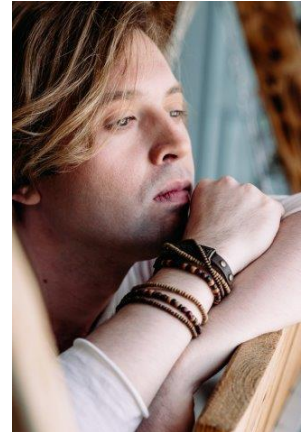
Ze voelen zich niet fijn in het lichaam waarin ze geboren zijn.

Dit wordt transgender genoemd.

Misschien past wat hier boven staat niet bij wat jij voelt.

Praat er dan over met iemand en vertel wat jij voelt en prettig vindt.

Kijk ook achter in het boekje voor meer informatie.



Op wie val jij?



Veel jongeren vragen zich af: ben ik homo, lesbisch, hetero, bi?

Hoe weet je of je homo of lesbisch bent?

Het antwoord is soms lastig.

Het heeft alles te maken met jouw gevoel.

En dat gevoel moet je zelf ontdekken.

Je kunt jezelf wel vragen stellen om achter je gevoel te komen:

Als je een vrouw bent

- Vind ik (bijna) altijd vrouwen leuk?
- Word ik (bijna) alleen verliefd op vrouwen?
- Wil ik een vrouw aanraken en strelen?
- Zou ik graag met een vrouw willen vrijen?

De meeste vrouwen die dit voelen, noemen zichzelf lesbisch

Als je een man bent

- Vind ik (bijna) altijd mannen leuk?
- Word ik opgewonden van een man als ik naar hem kijk?
- Wil ik een man aanraken en strelen?
- Zou ik graag met een man willen vrijen?

De meeste mannen die dit voelen noemen zichzelf of gay of homo.

OF

- Vind ik soms een man en dan weer een vrouw leuk?
- Word ik de ene keer verliefd op een man en dan weer op een vrouw?
- Zou ik graag met een man en/of met een vrouw willen vrijen?
- De meeste mensen voor wie dit zo is, noemen zichzelf bi.

Weet je nog niet of je op mannen of vrouwen valt?

Dat is niet erg.

Misschien heb jij wat meer tijd nodig om te ontdekken hoe het bij jou zit.
En wat jij prettig vindt.

Ben ik wel normaal?



De meeste mensen om je heen zijn hetero. Ze vinden het normaal dat een man op een vrouw verliefd wordt. En een vrouw op een man.

Er zijn meer mensen hetero dan homo, lesbisch of biseksueel. Maar is het daarom normaal om hetero te zijn? En ben jij niet normaal? **Zeker niet!/NEE!**

Overal op de wereld zijn mensen homo, lesbisch en biseksueel. Iedereen is anders. Dat is heel gewoon. Het belangrijkste is dat jij jezelf kunt zijn!

Niet iedereen vindt het leuk om homo, lesbisch of bi te zijn. Misschien zou jij het wel graag anders willen. Misschien heb je het gevoel dat je de enige bent.

Of je hoort mensen om je heen nare dingen zeggen over homo's, lesbo's en bi's.

Of het mag niet van je geloof.

Of...

Dan is het fijn om te weten dat je niet de enige bent. Misschien kun je op zoek gaan naar mensen met wie je kunt praten. Begeleiding kan je hiermee helpen. Of ken jij al anderen mensen die homo, lesbisch of biseksueel zijn?

Uit de kast komen



Uit de kast komen wil zeggen:
Je weet van jezelf dat je homo, lesbisch of biseksueel bent.
En je vertelt het aan anderen.

Dit noem je ook wel **“Coming out.”**

Uit de kast komen is niet iets wat moet.
Je bepaalt zelf *of* je het wil vertellen aan anderen en *wanneer* je dit wil vertellen.
Je kan er ook voor kiezen om het nog niet te zeggen.

Misschien vind je het spannend, ben je bang voor nare reacties,
of ben je bang om buitengesloten te worden.
Meestal is het een opluchting om te vertellen dat je homo, lesbisch of bi bent.
Je hoeft je niet meer anders voor te doen dan je bent.

Als je het een keer hebt verteld,
wil je het misschien aan meer mensen vertellen.
En hoe vaker je het vertelt, hoe makkelijker het gaat.

Als iemand dan vraagt of je een vriendin hebt, zeg je:
'Nee, maar wel een vriend'!

Of als je een vrouw bent:
'Nee, ik val op vrouwen'.
En dat was het!

Ben jij al uit de kast gekomen?
Of durf je het nog niet?
Aan wie zou je het wel durven vertellen?

Hoe vertel ik het aan anderen?



Je merkt dat je gevoelens hebt voor een vrouw of juist voor een man, terwijl je dat niet had verwacht.

Je denkt dat je misschien homo, lesbisch of bi bent. Of je vraagt je dat af, maar je weet het niet zeker. Je hebt er nog met niemand over gepraat.

De volgende stappen kunnen je misschien helpen om erover te praten:

Stap 1: Bedenk met wie je zou willen praten.

Stap 2: Kies het juiste moment.

Stap 3: Vertel je verhaal.

Stap 4: Bedenk hoe je verder wilt.

Stap 1: Bedenk met wie je zou willen praten.

Kies iemand die je vertrouwt
en waar jij je prettig bij voelt.

Iemand is te vertrouwen als je alles tegen die persoon kan zeggen,
en je weet: hij vertelt het niet verder.

Het is ook iemand die goed kan luisteren
en je het gevoel geeft dat je oké bent, zoals je bent.
Je kan jezelf zijn.

Stap 2: Kies het juiste moment

Kies een moment waarop:

- je rustig met zijn tweeën kunt praten
- je niet gestoord wordt door anderen
- je voldoende tijd hebt

Stap 3: Vertel je verhaal

Vertel de ander dat je wat over jezelf wilt vertellen.

Je kunt erbij zeggen dat je het best spannend vindt.

De ander kan dan rekening houden met je.

Vertel ook dat je niet wilt dat hij of zij het doorvertelt.

Stap 4: Bedenk hoe je verder wilt.

Bedenk samen hoe je je verhaal aan anderen zou kunnen vertellen.

Samen weet je meer dan alleen.

Hoe vertel ik het mijn ouders?



Je bent homo, lesbisch of biseksueel.
En je wil het aan je ouders vertellen.

Soms is het moeilijk om over je gevoel te praten met je ouders.
Maar de meeste ouders willen graag weten wat hun kind bezighoudt.
Ze willen weten waar jij je zorgen over maakt.

Veel ouders moeten even wennen,
als ze horen dat hun kind homo, lesbisch of bi is.
Jij loopt er zelf misschien al een tijd mee rond.
Voor je ouders kan het helemaal nieuw zijn.

Misschien reageren ze verbaasd, geschokt of teleurgesteld.
Soms valt er een stilte. Dit is normaal.

Voor jou is het moeilijk om het te vertellen.
Voor je ouders kan het moeilijk zijn om het te horen.
Geef ze de tijd om aan het idee te wennen.
Je kunt er later op terug komen.

Bijna alle ouders reageren na een poosje met:

“Als jij maar gelukkig bent.”

Vaak zeggen ouders dat ze het eigenlijk al langer wisten.

Soms zijn er ouders die niet prettig reageren.

Je kan ook en brief schrijven aan je ouders

Dan kunnen ze er zelf op terug komen.

Durf jij het niet aan je ouders te vertellen?

Zoek dan hulp bij iemand die je vertrouwt.

Wie kan jou hierbij helpen?

Homoseksualiteit en geloof



Je geloof zegt dat je geen homo, lesbo of bi mag zijn.
Dan kun je schrikken als je ontdekt hebt dat je dit wel bent.

Misschien denk je:

Ben ik nog wel een goede Christen?

Of een goede Moslim?

Ben ik nog wel welkom bij mijn kerk, synagoge of moskee?

Gelovige mensen kunnen homoseksualiteit afwijzen.

Maar dat geldt niet voor alle gelovige mensen.

Binnen een geloof wordt verschillend gedacht over homoseksualiteit en biseksualiteit.

Kijk op www.iedereenisanders.nl over de opvattingen binnen de verschillende religies.

Als je bang bent om buitengesloten te worden,
zoek dan iemand die je vertrouwt.

Praat erover en bedenk samen hoe jij verder kan.

Ben jij gelovig? Met wie kan jij erover praten?

Ik ben er voor uit gekomen, hoe nu verder?

Je bent er voor jezelf uit dat je homo, lesbisch of bi bent.
Sommigen willen dat aan iedereen laten zien.
Ze gaan zich anders kleden,
of willen met ringetjes, armbandjes of sjaaltjes laten zien dat ze
homoseksueel zijn.
Dat mag, maar dat hoeft niet.
Jij bent jezelf en je bepaalt zelf wat je doet.

Anderen gaan direct op zoek naar een vriend of een vriendin,
of willen het juist rustig aan doen.
Ook dat is helemaal jouw keuze.

Zorg wel dat je op een veilige manier contact legt met mensen.
Contacten via internet zijn niet altijd te vertrouwen.
Klik hier voor tips en datingsites
<https://www.eerstehulpbijdating.nl>

Er worden ook activiteiten georganiseerd waar je mensen op een veilige
manier kunt ontmoeten.
Je kunt informatie hierover vinden op www.zonderstempel.nl.

Voor meer informatie over het onderwerp: www.sense.info

Betekenis van de extra letters LHBTIQ+

LHBTI is een afkorting die meestal gebruikt wordt. Soms zijn er extra letters toegevoegd en zie je **LHBTIQ+**. Hieronder zie je wat de letters betekenen. Weet jij dat iedere groep ook zijn eigen vlag heeft? De vlaggen zie je bijvoorbeeld op de Gay Parade. Hieronder een uitleg van de letters en de vlaggen.



Lesbisch

Vrouwen die op vrouwen vallen.



Homo

Een man die op mannen valt.



Biseksueel

Mensen die op mannen en vrouwen vallen.



Transgender

Iedereen die zich niet (of niet helemaal) thuis voelt in het lichaam waarin hij/zij geboren is. Wie in het lichaam van een man is geboren, voelt zich bijvoorbeeld vrouw.



Intersekse

Mensen die geboren worden in een lichaam met mannelijke én vrouwelijke eigenschappen. Bijvoorbeeld een man met een vagina.



Queer

Mensen die vaak niet hetero zijn, maar hokjes te beperkt vinden. Ze noemen zich bijvoorbeeld geen 'bi', 'homo' of 'hetero', maar 'zichzelf'.



+ Aseksueel

Mensen zonder behoefte aan seks met anderen.



+ Panseksueel

Mensen die op mensen vallen. Het maakt niet uit of de ander zich man, vrouw of iets anders voelt.



+ Non-binair

Mensen die zich niet alleen man of vrouw voelen. Ze voelen zich wat van allebei, of geen van beide. Of ze voelen zich soms man en soms vrouw.