

Woordenlijst

COC Nederland is samen met andere lhbt+- organisaties bezig geweest met een woordenlijst. Deze lijst bevat termen en begrippen die betrekking hebben op sekse-, gender- en seksuele diversiteit. Het doel van deze woordenlijst is om je te helpen bij het begrijpen van de verschillende identiteiten en ervaringen binnen de lhbt+-gemeenschap, en zo bij te dragen aan een meer inclusieve omgeving.

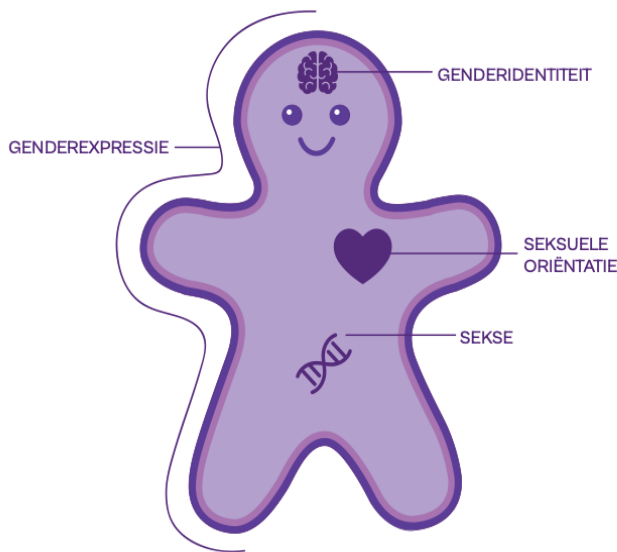
Hoewel het leren van deze termen nuttig kan zijn, ligt de nadruk vooral op nieuwsgierig zijn naar de ander en het vergroten van begrip en respect voor jongeren die zich identificeren met verschillende seksuele oriëntaties en genderidentiteiten. Deze woordenlijst is geen opsomming die je uit je hoofd moet leren, maar een hulpmiddel om bewustzijn te creëren.

Het gaat niet alleen om de juiste woorden kennen, maar vooral om het gesprek open te houden en een veilige ruimte te creëren waarin iedereen zichzelf kan zijn. Nieuwsgierigheid en empathie zijn daarbij de sleutel. Het begrijpen van iemands identiteit begint met een luisterend oor en een open blik.

Meest gebruikte begrippen met betrekking tot genderdiversiteit en sekse diversiteit

Sekse wordt ook wel geslacht genoemd. Jouw sekse wordt gevormd door een combinatie van chromosomen, genen, hormonen en secundaire- en primaire geslachtskenmerken. Elk lichaam ziet er anders uit, of je nou man, vrouw of intersekse bent. Sekse is dus een spectrum.

GENDERKOEK



Seksediversiteit is het uitgangspunt dat sekse/geslacht een spectrum is met oneindig veel gelijkwaardige variaties, inclusief man en vrouw. Het is een inclusieve aanduiding; dat betekent dat iedereen onderdeel uitmaakt van het begrip seksediversiteit.

Gender gaat over de genderidentiteit en genderexpressie (zie hieronder). Naast de persoonlijke genderbeleving, kun je ook spreken van sociaal-

maatschappelijke opvattingen over gender.

Genderidentiteit is wie je bent en hoe je jezelf noemt. Dit is een diep gevoelde persoonlijke beleving. Je genderidentiteit kan zich overal op het gender spectrum bevinden en kan ook fluïde zijn.

Genderexpressie is de manier waarop jij naar buiten toe jouw gender wilt uiten. Dit kan bijvoorbeeld zijn via de kleding, make-up of nagellak die je draagt, maar ook door middel van het gedrag dat je vertoont.

Cisgender is een term voor mensen die niet transgender zijn.

Transgender is een paraplueterm voor mensen van wie het bij de geboorte genoteerde geslacht deels of geheel niet overeenkomt met wie ze zijn. Hieronder vallen trans mannen, trans

vrouwen, non-binaire personen, maar ook bijvoorbeeld mensen van wie de genderexpressie buiten de binaire gendernormen valt.

Non-binair is het deel van het genderspectrum wat niet past binnen de heersende genderrollen. Non-binaire mensen vallen onder de paraplueterm 'transgender'. Maar niet alle non-binaire mensen noemen zichzelf transgender.

Neutrale voornaamwoorden zijn voornaamwoorden die gebruikt kunnen worden voor het verwijzen naar non-binaire personen of personen wiens gender onbekend is. In plaats van de mannelijke voornaamwoorden 'hij | hem | zijn' en vrouwelijke 'zij | haar | haar' kun je naar non-binaire personen verwijzen met 'hen/die | hen | hun'. Bijvoorbeeld: 'Hen koopt een jas. Deze jas is van hen. Diens jas hangt aan de kapstok.'

Intersekse gaat over de ervaringen van mensen die geboren zijn met een lichaam dat niet overeenkomt met het beeld dat de meeste mensen hebben van man en vrouw. Intersekse is onderdeel van het bredere begrip seksediversiteit.

Meest gebruikte begrippen met betrekking tot seksuele diversiteit

Bi+ is de overkoepelende term voor iedereen die zich aangetrokken voelt tot meer dan één sekse en/of genderidentiteit zoals bijvoorbeeld biseksueel of panseksueel. Aantrekking tot meer dan één sekse of genderidentiteit is voldoende om bi+ te zijn

Biseksueel is wanneer mensen vallen op mannen en vrouwen, of op meer dan één gender. Hoe iemand biseksualiteit ervaart en omschrijft, kan per persoon verschillen.

Homoseksueel staat voor een persoon die op iemand van hetzelfde geslacht valt. De term wordt echter vaak gebruikt voor mannen die zich aangetrokken voelen tot andere mannen. Voor vrouwen die zich aangetrokken voelen tot vrouwen wordt vaak **lesbisch** gebruikt.

Panseksueel is wanneer mensen vallen op mensen, ongeacht gender of geslacht. Sommigen noemen dit genderblindheid. Gender speelt dan geen rol in aantrekking. Panseksualiteit komt veel overeen met omniseksualiteit, alleen kan bij omniseksualiteit gender wel een rol spelen in de aantrekking. Zo kunnen omniseksuele mensen voorkeur hebben voor een bepaald gender of geslacht.

Queer wordt onder andere gebruikt voor mensen die zich niet kunnen vinden in de gebruikelijke, vaststaande (binaire) kaders en hokjes voor gender en seksuele identiteit, of deze afwijzen. Sommigen zien queer als overkoepelende term voor iedereen in de lhbtqi+ gemeenschap, anderen zien en gebruiken het als aparte identiteit.

Romantische oriëntatie gaat over tot wie je je romantisch aangetrokken voelt. Zoals met wie je relaties wilt aangaan. Bij veel mensen overlappen hun romantische en seksuele oriëntatie, maar niet bij iedereen. Bijvoorbeeld, een man die zich romantisch aangetrokken voelt tot alle genders, maar seksueel alleen tot mannen, is panromantisch en homoseksueel.

Seksuele oriëntatie gaat over tot wie je je seksueel aangetrokken voelt. Voorbeelden van seksuele oriëntaties zijn biseksualiteit, panseksualiteit, heteroseksualiteit en homoseksualiteit. Bij veel mensen overlappen hun romantische en seksuele oriëntatie, maar niet bij iedereen. Zo kan iemand zich bijvoorbeeld romantisch aangetrokken voelen tot vrouwen en seksueel tot vrouwen en mannen.

Overige begrippen

Bi+ uitwissing - ook wel bi+ erasure genoemd in het Engels, is het onzichtbaar maken en/of houden van bi+ oriëntaties. Een bekend voorbeeld is de aanname dat een vrouw die eerst een relatie had met een man en daarna met een vrouw van een hetero oriëntatie naar een lesbische oriëntatie is veranderd, terwijl ze net zo goed altijd bi+ kan zijn geweest. Bi+ uitwissing vergroot de maatschappelijke onzichtbaarheid van bi+ mensen.

Genderinclusief betekent dat je rekening houdt met alle variaties in genderidentiteit en genderexpressie.

Genderneutraal betekent dat een product of ruimte voor iedereen bedoeld is.

Genderdivers of **gender non-conform** zijn termen die worden gebruikt voor mensen die niet helemaal passen binnen de heersende gendernormen. Soms is er onvrede met de fysieke sekse, maar dit is lang niet altijd het geval.

Medische transitie bestaat uit medische behandelingen die iemand zelf wenst om de eigen genderidentiteit en lichaam in overeenstemming te brengen. Jongeren in de puberteit kunnen na een intake en diagnose beginnen met puberteitsremmers om de ontwikkeling van de secundaire seksekenmerken af te remmen. Genderbevestigende operaties worden pas op volwassen leeftijd uitgevoerd, met uitzondering van de borstverwijdering bij transgender jongens die vanaf 16 jaar mogelijk is.

Monoseksueel ben je als je seksuele oriëntatie is gericht op één gender, bijvoorbeeld alleen op mannen of alleen op vrouwen. Iedereen die niet monoseksueel is, is dus bi+.

Monoseksuele norm is de verwachting dat mensen op één gender vallen en dus hetero of anders homo/lesbisch zijn. Bi+ oriëntaties vallen buiten deze norm, waardoor bi+ mensen tegen andere dingen aanlopen dan zowel hetero als homo en lesbische mensen.

Omniseksueel is een seksuele oriëntatie waarbij je valt op alle geslachten en genders. Er kan bij omniseksualiteit sprake zijn van een voorkeur voor een bepaald geslacht of gender. Omniseksualiteit heeft veel gemeen met panseksualiteit. Panseksuele mensen vallen namelijk ook op alle genders, alleen speelt bij panseksualiteit gender geen rol in aantrekking.

Polyamorie is het (kunnen) aangaan van intieme, romantische relaties met meerdere personen tegelijk. Deze relaties kunnen ook seksueel zijn. Polyamoreuze mensen kunnen verliefd zijn op meerdere mensen tegelijk en ook met meerdere mensen tegelijk een (vaste) relatie hebben.

Relatiediversiteit gaat over de verschillende manieren waarop mensen relaties met elkaar aangaan en legt de nadruk op fluïditeit, diversiteit en creativiteit in het vormen van intimiteit en relaties. Relatiediversiteit daagt bestaande relatiënormen en onderliggende aannames uit. De nadruk ligt op het weergeven van de verscheidenheid aan relaties die mensen aangaan zonder deze te rangschikken op basis van sociale normen, die voor veel mensen beperkend zijn (Hammack et al., 2019).

Sociale transitie is het sociale proces waarin een transgender persoon gaat leven in de genderrol die overeenkomt met de eigen genderidentiteit. Denk aan veranderen van naam, voorkeur voor aanspreekvorm, haarstijl en kleren, gebruik van toiletten en kleedkamers.

Trans jongen is een jongen die bij de geboorte en vóór zijn transitie voor meisje werd aangezien en als zodanig stond geregistreerd.

Trans meisje is een meisje dat bij geboorte en vóór haar transitie voor jongen werd aangezien en als zodanig stond geregistreerd.

Meer begrippen zijn te vinden via:

<https://www.transgendernetwerk.nl/begrippenlijst/>

<https://biplus.nl/woordenlijst/>