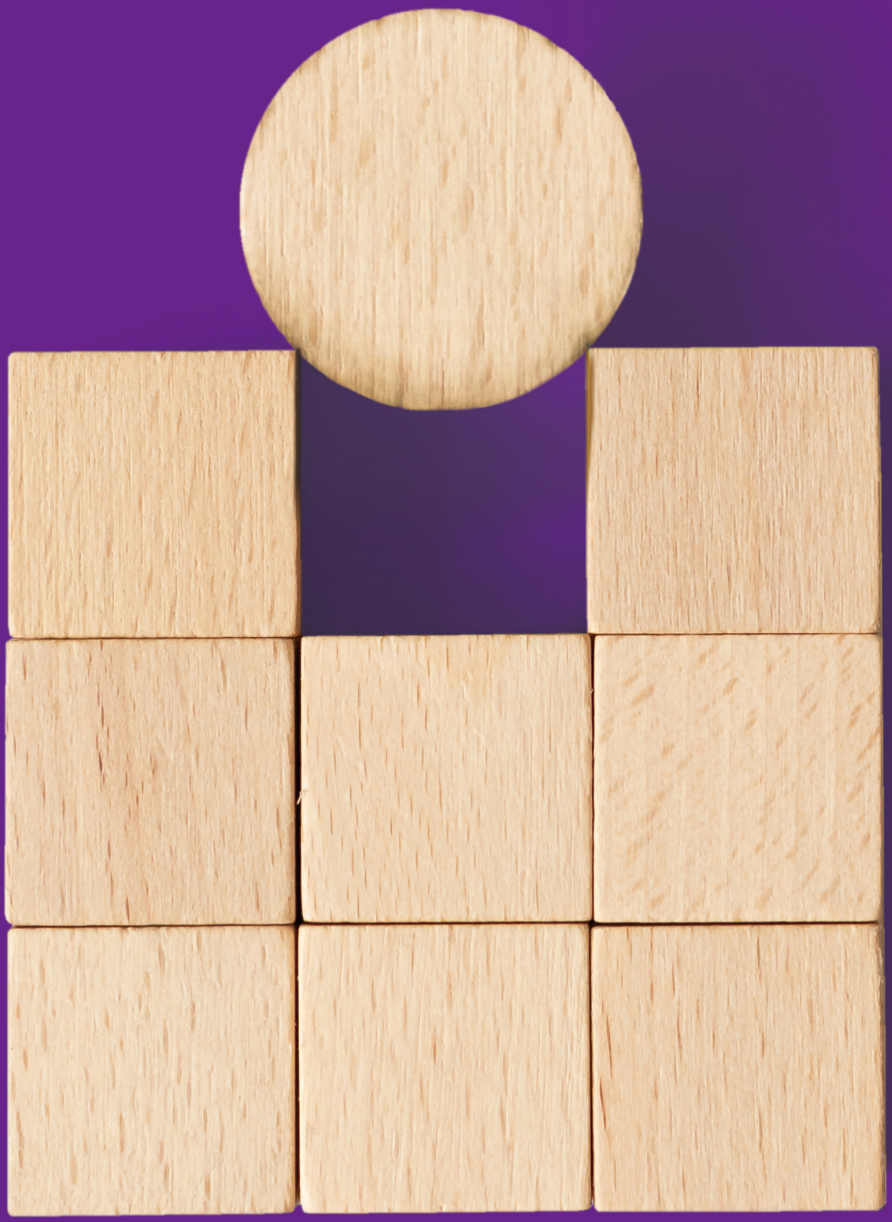
# *"Ik was altijd al niet standaard"*

## Kwalitatief onderzoek naar de beleving van bi+ volwassenen




Bi+ onderzoeksconsortium:

**Dr. Marianne Cense** – Rutgers; **Fayaaz Joemmanbaks, M.Sc.** – Rutgers; **Dr. Diana van Bergen** – Rijksuniversiteit Groningen;

Dr. Laura Baams – Rijksuniversiteit Groningen; Dr. Hanneke de Graaf – Rutgers; Dr. Emiel Maliepaard; Prof. Dr. Henny Bos – Universiteit van Amsterdam; Prof. Dr. John de Wit – Universiteit Utrecht; Prof. Dr. Kai Jonas – Maastricht University; Dr. Chantal den Daas – University of Aberdeen

**Bi+ onderzoeksconsortium:**
Dr. Marianne Cense – Rutgers
Fayaaz Joemmanbaks, M.Sc. – Rutgers
Dr. Diana van Bergen – Rijksuniversiteit Groningen
Dr. Laura Baams – Rijksuniversiteit Groningen
Dr. Hanneke de Graaf – Rutgers
Dr. Emiel Maliepaard
Prof. Dr. Henny Bos – Universiteit van Amsterdam
Prof. Dr. John de Wit – Universiteit Utrecht
Prof. Dr. Kai Jonas – Maastricht University
Dr. Chantal den Daas – University of Aberdeen

Dit onderzoek is uitgevoerd door de Rijksuniversiteit Groningen en Rutgers in samenwerking met het Bi+ onderzoeksconsortium. Het onderzoek is gefinancierd door Bi+ Nederland.

# Voorwoord

Eén van de meest opvallende thema's in de interviews die we voor dit rapport hielden met mensen die zich herkenden in (een variant op) een bi+ identiteit, was dat mensen het gevoel hadden altijd een uitzondering te zijn. Dat ze niet in welk hokje dan ook pasten en zich vaak onbegrepen voelden. Maar somberheid was niet de hoofdtoon in de interviews, want veel deelnemers waren inmiddels wel gelijkgestemden tegengekomen, als partner(s) of vrienden, en hadden positieve ontwikkelingen doorgemaakt rond hun seksuele identiteit. In hun huidige levensfase, tussen de 34 en 41 jaar, blikken ze terug op worstelingen en ontkenning, maar zijn ze ook heel blij om bi+ te zijn, omdat het openheid en vrijheid geeft.

We hebben vijftien bijzondere, openhartige gesprekken gevoerd, met vijftien heel verschillende mensen. In dit rapport lees je de analyse van deze interviews en daarbij van twee geschreven teksten van mensen die geen interview wilden afleggen. Dit kwalitatieve onderzoek is een vervolg op het survey onderzoek dat in februari 2021 gepubliceerd is. Ook dit onderzoek is uitgevoerd in opdracht van Bi+ Nederland.

We willen alle deelnemers bedanken die in online interviews of op papier hun ervaringen met ons deelden. Onze dank gaat ook uit naar Bi+ Nederland die dit onderzoek mogelijk heeft gemaakt.
We hopen dat dit kwalitatieve onderzoek de ervaringen van bi+ mensen zichtbaar maakt en verdere duiding geeft aan de kennis die de survey al opleverde over de ervaringen, kwetsbaarheden én kracht van bi+ mensen.

Namens het Bi+ onderzoeksconsortium,
Marianne Cense, Fayaaz Joemmanbaks (Rutgers) en Diana van Bergen (Rijksuniversiteit Groningen)

# Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 – Onderzoeksopzet ..... 9
1.1 Achtergrond en doel van het onderzoek ..... 9
1.2 Onderzoeksvragen ..... 10
1.3 Uitgangspunten en methodologie ..... 11
1.4 Context en kenmerken van onze onderzoeksgroep ..... 13
1.5 Analyse ..... 16
Hoofdstuk 2 – Ontwikkeling van seksuele en relatie oriëntatie ..... 17
2.1 Boodschappen tijdens de opvoeding over homo- en biseksualiteit ..... 17
2.2 Seksuele ontwikkelingstrajecten ..... 18
2.3 Huidige richting van de aantrekking ..... 19
2.4 Huidige relatiestatus en dating ..... 20
2.5 Bi+ zijn en gezinsvorming ..... 21
2.6 Seksuele en relationele scripts ..... 22
Hoofdstuk 2 kernpunten ..... 22
Hoofdstuk 3 – Zelfacceptatie, identificatie en openheid over bi+ zijn ..... 27
3.1 Zelfacceptatie ..... 27
3.2 Seksuele identificatie, labels en fluctuatie ..... 27
3.3 Openheid ..... 29
Hoofdstuk 3 kernpunten ..... 30
Hoofdstuk 4 – Ervaringen met stigma, discriminatie en sociale normen ..... 31
4.1 Stereotypen, vooroordelen en discriminatie ..... 31
4.2 (Zelf)stigma/geïnternaliseerde bi+ fobie ..... 34
4.3 Mentale gezondheid ..... 35
4.4 Seksuele grensoverschrijding ..... 36
4.5 Gemeenschappen ..... 36
Hoofdstuk 4 kernpunten ..... 39
Hoofdstuk 5 – Navigeren van sociale normen en oordelen ..... 41
5.1 Conformeren aan hetero- en monoseksuele normen ..... 41
5.2 Voor jezelf opkomen ..... 41
5.3 Breken met mensen die je niet accepteren ..... 42
5.4 Behoedzaam navigeren ..... 43
5.5 Dubbelleven leiden ..... 44
5.6 Activisme ..... 44
Hoofdstuk 5 kernpunten ..... 44

Hoofdstuk 6 – Individuele hulp en sociale verandering ..... 47
6.1 Hulp en ondersteuning ..... 47
6.2 Sociale verandering ..... 49
Hoofdstuk 6 kernpunten ..... 51
Hoofdstuk 7 – Discussie en conclusies ..... 53
Ontwikkeling seksuele en relatie oriëntatie ..... 53
Zelfacceptatie, identificatie en openheid ..... 54
Ervaringen met stigma, discriminatie en sociale normen ..... 54
Navigeren van sociale normen ..... 56
Hulp en sociale verandering ..... 56
Beperkingen van het onderzoek ..... 56
Aanbevelingen ..... 57
Literatuur ..... 61
Bijlage 1 Begrippenlijst ..... 65
Bijlage 2 Topiclijst ..... 67
Bijlage 3 Hoofdcodes codeboom ..... 73

# Hoofdstuk 1 – Onderzoeksopzet

## 1.1 Achtergrond en doel van het onderzoek

Bi+ personen zijn nog relatief weinig belicht als onderzoeksgroep, zowel internationaal als in Nederland. Kenmerkend voor bi+ personen is dat zij zich niet uitsluitend tot mannen of vrouwen voelen aangetrokken. Er is veel diversiteit in deze groep te vinden. Daarom hanteren we in dit rapport de term "**bi+ personen**" in combinatie met onderstaande definitie:

> *Personen die seksuele en/of romantische aantrekking tot meerdere geslachten/genders ervaren, en/of personen die (recentelijk) seksuele en/of romantische ervaringen hebben (gehad) met personen van meerdere geslachten/genders, en/of personen die zichzelf als biseksueel, bi+, panseksueel, heteroflex, of queer labelen*

Vanwege het gebrek aan kennis over bi+ personen in Nederland, heeft de organisatie Bi+ Nederland een kwantitatief en kwalitatief onderzoek aangevraagd om het welzijn van deze groep beter in beeld te krijgen en te begrijpen. In februari 2021 verscheen het rapport van het kwantitatief onderzoek: '*Niet in één hokje: Ervaringen en welzijn van bi+ personen in Nederland'.* Het onderzoek bestond uit een online vragenlijst die onder een groep van ruim 2.900 bi+ personen is afgenomen. In de vragenlijst werd gevraagd naar seksuele aantrekking, identiteit, ervaringen, gender, de bi+ en LHBTQ gemeenschappen, ervaren steun, mentale gezondheid, middelengebruik en ervaringen met de monoseksuele norm. Met dat laatste wordt gedoeld op de verwachting dat mensen zich tot slechts één gender voelen aangetrokken. In het kwantitatieve onderzoek werden ervaringen van (verschillende groepen) bi+ personen in Nederland cijfermatig belicht en de samenhang tussen hun ervaringen met de monoseksuele norm en mentale gezondheid en middelengebruik beschreven.

*Focus kwalitatieve studie*

Dit kwalitatieve onderzoek verdiept hoe bi+ personen hun seksuele en relatie oriëntatie ontwikkelen, hoe ze omgaan met de monoseksuele norm en met welke vooroordelen ze te maken krijgen. Bovendien willen we ook meer context en mogelijke verklaringen bieden bij enkele saillante kwantitatieve bevindingen over de bi+ groep. Omdat relatief weinig bekend is over de levens van bi+ personen en de invulling en uiting die zij aan hun seksualiteit, relatie- en gezinsvorming geven, hebben we voor het kwalitatieve onderzoek een leeftijdsgroep uitgekozen van bi+ personen die al redelijk wat jaren aan levenservaring heeft opgebouwd. Volwassen personen kunnen meer dan een jonge doelgroep vertellen over langdurige relaties en gezinsopbouw, in samenhang met hun bi+ zijn. We focussen in dit kwalitatief onderzoek daarom op mid-dertigers en begin veertigers.

*Aandachtspunten kwalitatieve studie*

De bevindingen van de kwantitatieve studie tonen een enorme diversiteit van seksuele en relationele ervaringen, identiteiten en expressie onder bi+ personen, en grote verschillen in hoe respondenten zich noemen voor zichzelf en naar anderen toe. Bi+ personen hanteren bovendien heel verschillende labels om hun seksualiteit te duiden, maar ook om hun gender te beschrijven. De ontwikkelingen qua eigen beleving van de seksualiteit als invulling van (seksuele) relaties en ervaringen met de monoseksuele norm als ook praktijken en ideeën over "labeling" vormen daarom een eerste aandachtspunt in deze kwalitatieve studie.

Uit het kwantitatieve onderzoek komt naar voren dat de meeste bi+ personen relatief open zijn over hun seksuele oriëntatie, maar dat er sommige subgroepen beduidend minder open zijn dan anderen. Bovendien lijken veel deelnemers een keuze te maken om het in sommige contexten wel of niet te vertellen. Omdat het verbergen van de seksuele oriëntatie gezien wordt als een belangrijke minderheidsstressor en samenhangt met verminderd welzijn, gaan we uitgebreid in op openheid, ook op selectieve openheid. We zullen aan de hand van de verhalen van deelnemers illustreren, wat hun overwegingen zijn om hun seksuele oriëntatie (soms) geheim te houden, en welke afwegingen zij maken in sommige contexten of aan sommige personen wel of niet iets te vertellen over hun bi+ zijn.

Een derde aandachtspunt in ons kwalitatieve onderzoek betreft op welke wijze bi+ personen negatieve reacties vanuit hun omgeving mee krijgen. Het kwantitatieve onderzoek liet al zien hoeveel negatieve reacties bi+ personen krijgen op hun seksuele oriëntatie. Eén derde van de bi+ personen maakt regelmatig mee dat mensen denken dat zij ontrouw zijn. Daarnaast geeft 82,9% van de bi+ personen aan dat zij willen dat hun seksuele oriëntatie serieuzer genomen zou worden, ervaart bijna de helft het weleens dat er vervelende grappen gemaakt worden over hun seksuele oriëntatie, en wordt 17,2% weleens uitgescholden of nageroepen vanwege de seksuele oriëntatie. In het kwalitatief onderzoek gaan we hier uitgebreid op in. Hoe ziet discriminatie of vooroordelen rond het bi+ zijn er precies uit ziet en op welke manieren raakt dit voor bi+ personen mogelijk aan monoseksuele normen en heteronormatieve uitgangspunten. Die laatste aspecten betreffen verwachtingen vanuit de samenleving dat mannen zich seksueel en relationeel uitsluitend aan vrouwen dienen te verbinden en andersom.

Een vierde aandachtspunt in dit kwalitatieve rapport bestaat eruit dat we- naast het beschrijven van welke reacties bi+ personen moeten incasseren- ook willen achterhalen hoe bi+ mensen omgaan met deze negatieve reacties, hoe het voelt om dit mee te maken, en welke (on)bewuste strategieën ze hanteren om minder met negativiteit te maken te krijgen.

Bovendien willen we het niet alleen laten bij inventariseren van uitdagingen in de levens van bi+ personen, maar ook bekijken waar en hoe een hulpaanbod hen mogelijk kan helpen om een (meer) positieve identiteitsbeleving of relationele vormgeving te ontwikkelen. Een vijfde en laatste aandachtspunt in dit rapport is daarom een inventarisatie van behoeften rond hulp en steun voor bi+ personen.

Kortom, in deze kwalitatieve studie onderzoeken we (1) de ontwikkeling van de seksuele en relatie-oriëntatie van bi+ personen tussen de 34 en 41 jaar, (2) hun beleving, identificatie en openheid, (3) welke minderheidsstressoren zij meemaken en (4) hoe zij hiermee omgaan, en (5) of zij behoefte hebben (gehad) aan hulp en ondersteuning.

## 1.2 Onderzoeksvragen

Volgend uit de vijf aandachtspunten uit bovenstaande inleiding, hebben wij voor dit onderzoek vijf onderzoeksvragen geformuleerd:

1. Hoe ontwikkelen bi+ mensen (levensfase 34-41 jaar) hun seksuele en relatie oriëntatie?
    - Subthema's: seksuele ontwikkeling, sociale context, veranderingen gedurende levensloop, dating, relatievorming, gezinsvorming en seksualiteit
2. Hoe beleven bi+ mensen (34-41 jaar) hun seksuele en relatie oriëntatie?
    - Subthema's: zelfacceptatie, labelling/identificatie, openheid/"passing".
3. Op welke wijze krijgen bi+ mensen te maken met dubbel stigma, vooroordelen en heteronormatieve en mononormatieve normen?

- Subthema's: ervaring met stigma/discriminatie/sociale normen, interne en externe bi+negativiteit, gevolgen voor gezondheid en welbevinden, ervaring in communities, waaronder LHBTQI+ communities

4. Hoe navigeren bi+ mensen de sociale normen en oordelen om hen heen?
    - Subthema's: omgaan met problemen door ambigue of negatieve houding van partners of omgeving; strategieën, positieve ervaringen met bi+ zijn, ontwikkeling veerkracht
5. Welke behoeften aan ondersteuning, hulp en ontmoeting hebben bi+ mensen?
    - Subthema's: aansluiting bij (digitale/ face-to-face) LHBTQI+-communities, bi+ communities of andere eigen ontmoetingsplekken

## 1.3 Uitgangspunten en methodologie

*Theoretische benadering*

Het theoretisch kader van dit onderzoek is gebaseerd op twee sociologische benaderingen: de seksuele scripttheorie en het levensloopperspectief (*life history approach)*. De seksuele scripttheorie veronderstelt dat seksueel gedrag wordt aangeleerd door cultureel beschikbare boodschappen die definiëren wat 'telt' als seks en hoe je je moet gedragen in seksuele ontmoetingen (Simon & Gagnon, 1984; Frith & Kitzinger, 2001). Deze theorie biedt een kader voor het begrijpen van seksuele ervaringen en seksueel gedrag en wordt veel gebruikt in zowel LHBTQI+ en feministisch seksualiteitsonderzoek. Mensen zijn volgens de scripttheorie geen passieve ontvangers van culturele scenario's, ze zijn in feite 'gedeeltelijke scriptschrijvers' die scenario's aanpassen, vormen en modelleren tot scripts in een verscheidenheid aan contexten (Bowleg et al., 2015). Veel wetenschappers hebben geconstateerd dat mensen heel andere scripts verlangen of uitvoeren dan de scripts die zij aanhalen als culturele normen (Dworkin & O'Sullivan, 2005; Masters et al., 2013). Dit heeft te maken met feit dat normen over genderrollen en heteronormativteit een belangrijk stempel drukken op seksuele scripts (Wiederman, 2005). Dit geldt eveneens voor bi+ personen, omdat zij zijn opgegroeid in een heteronormatieve samenleving; hun bi+ seksualiteit ontwikkelt zich in response op deze socialisatie (Van Lisdonk, 2018). Ook gender is van grote betekenis voor seksuele scripts, omdat de maatschappij grotendeels uitgaat van behoorlijk essentialistische noties en binaire categorieën van gender, ontwikkelen bi+ personen hun seksualiteiten onder invloed van deze culturele boodschappen (Van Lisdonk, 2018).

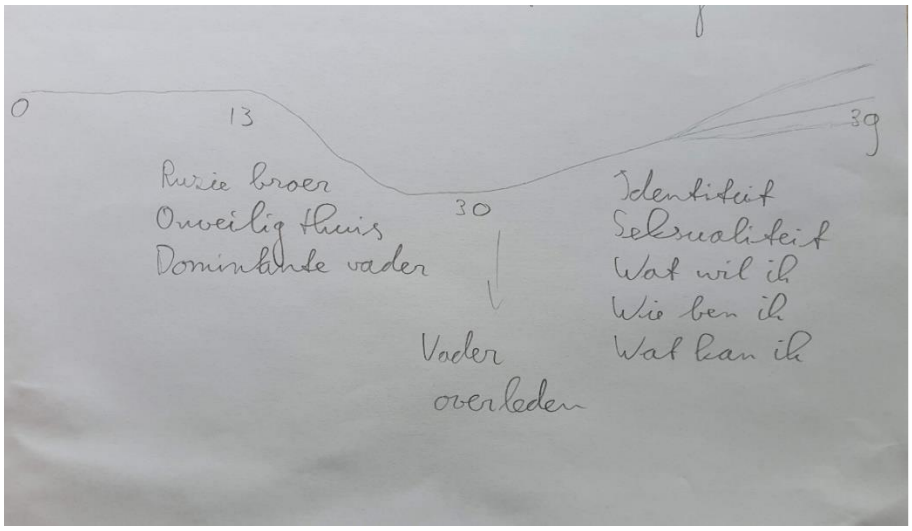
Om inzicht te krijgen hoe mensen in interactie met hun sociale omgeving een bi+ leefwijze construeren en onderhandelen, hanteren we naast de seksuele scripts een levensloop perspectief (zie bijvoorbeeld Bryant & Schofield, 2007). Het levensloop perspectief maakt dat we sociale, culturele en maatschappelijke invloeden zichtbaar kunnen maken in de verhalen die iemand vertelt. Het werk van socioloog Ken Plummer *Telling Sexual Stories. Power, Change and Social World* (1995) maakt zichtbaar hoezeer persoonlijke verhalen, zoals die van LHBTQI+ personen, verbonden zijn aan discourses en ideologieën, waardoor bepaalde verhalen verteld en beleefd kunnen worden en andere verhalen niet. Mensen zijn niet geheel vrij om hun eigen verhaal te bepalen, ze moeten putten uit wat cultureel en sociaal beschikbaar is (Woodiwiss, 2014).

*Interview protocol en procedure*

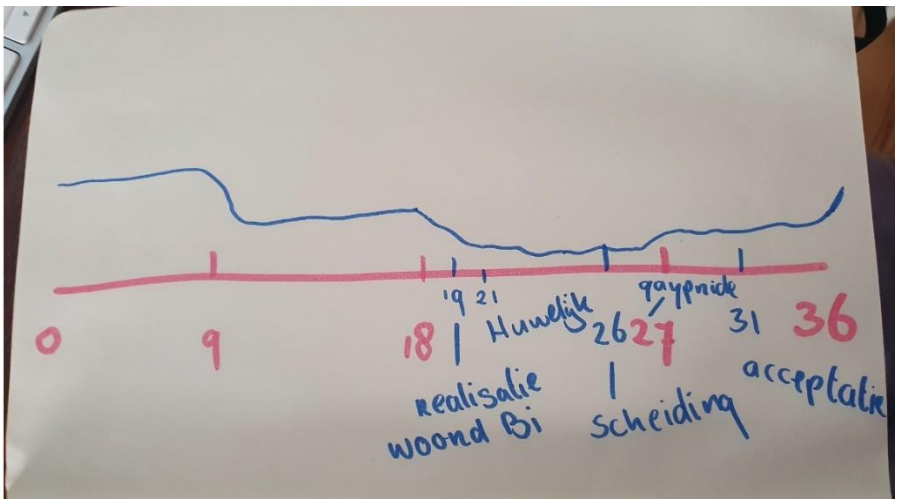
Het interview protocol is gebaseerd op het interview protocol dat ontwikkeld is voor Generations Study (Frost et al., 2016). In dit kwalitatief interviewprotocol wordt ingegaan op sleutelherinneringen, seksuele identiteitsvorming, relatievorming, gezinsvorming, labelling,

openheid, minderheidsstress, coping en veerkracht, in de context van sociale veranderingen. In de topiclijst is een vraag toegevoegd of, en hoe, COVID-19 en de maatregelen hieromtrent, in de beleving van de deelnemers invloed hebben gehad op de trajecten rond hun seksuele identiteit, dating en relatievorming. Deze onderwerpen komen voort uit de onderzoeksvragen. Zie bijlage 2 voor de topiclist die gebruikt is in de interviews. Het semi-gestructureerd interviewprotocol was open genoeg is om verhalen van doorleefde ervaringen op te halen en met de deelnemer te reflecteren op narratieve betekenis.

De interviews starten met het tekenen van een 'levenslijn' (*lifeline*). Dit is een veelgebruikte narratieve techniek in levensloop interviews, waarin de respondent gevraagd wordt om een lijn te tekenen die belangrijke gebeurtenissen in zijn, haar of hun levensloop verbeeldt, met positieve of negatieve lading. De levenslijn helpt de deelnemer om gebeurtenissen uit het verleden nauwkeurig te herinneren en om informatie te ordenen (Berney & Blane, 1997; Wilson et al, 2007). Het gebruik van de *lifeline*, juist bij interviews rond een sensitief onderwerp zoals seksualiteit en relatie-ervaringen, heeft verschillende voordelen. Het helpt om deelnemers op hun gemak te stellen en een overzicht te krijgen over grote gebeurtenissen of belangrijke herinneringen over hun leven, en niet alleen over het recente verleden maar ook over gebeurtenissen verder terug. Deelnemers kunnen ook de positieve aspecten van hun leven benoemen.




Levenslijn van een deelnemer




Levenslijn van een andere deelnemer

Vanwege de coronacrisis zijn de interviews online afgenomen in het voorjaar van 2021. Dit heeft enige aanpassingen gevraagd aan de topiclist, met name rond concentratie. De tekeningen (lifeline en identiteitscirkel) zijn gemaakt door de deelnemers, voor de camera gehouden tijdens het interview en naderhand als foto doorgestuurd. De online interviews verliepen verder conform plan. Ze duurden gemiddeld 1,5 uur en de deelnemers gaven geen blijk van concentratieproblemen. Na afloop vertelden de deelnemers dat ze zich gehoord voelden en de interviews waardeerden.

*Ethische Aspecten*

De studie is goedgekeurd door de Ethische Commissie van de afdeling Pedagogische en Onderwijswetenschappen (Rijksuniversiteit Groningen, ethiek aanvraag ped-2021-s-0026). In de aanloop naar een interview werd transparant gecommuniceerd wat er met de informatie gebeurt. Na het tonen van interesse ontvingen deelnemers informatie over het onderzoek: doel, werkwijze en anonimiteit. Deelnemers kregen nadrukkelijk de keuze of ze mee wilden werken en voorafgaand aan het interview werd door de interviewer benoemd dat ze vrij zijn om op vragen geen antwoord te geven. Alle deelnemers hebben *written consent* gegeven. Alle deelnemers hebben aangegeven het rapport te willen ontvangen.

## 1.4 Context en kenmerken van onze onderzoeksgroep

*Keuze voor een steekproef van de middelste generatie van bi+ personen*

De ervaringen van bi+ personen worden mede bepaald door welke invulling zij geven aan hun identiteiten. Deze invulling zal ook weer verschillen, afhankelijk van bijvoorbeeld de generatie waarin bi+ personen zijn opgegroeid en de tijdsperiode waarin zij zich bewust werden van hun seksuele oriëntatie. Met de toename in sociale acceptatie van seksuele diversiteit (Kuyper, Iedema & Keuzenkamp, 2013) is te verwachten dat de positie van bi+ volwassenen nu beter is dan toen oudere generaties jong waren. Bi+ personen in de leeftijd 34-41 jaar is een generatie die veel institutionele vooruitgang rond seksuele diversiteit meemaakte en opgroeide in een periode waarin seksuele diversiteit meer zichtbaar werd en gesteund werd in sociale instituties gedurende de jaren negentig. Pas veel recenter tekent zich bovendien een emancipatieslag af rond het thema transgender en non-binair zijn. Echter geldt dat specifiek bi+ personen in die periode (en in het heden) te maken hadden en hebben met monoseksuele normen en zodoende mogelijk minder vruchten plukten van lesbische en homo-emancipatie.

*Werving deelnemers*

In de kwantitatieve survey die een half jaar voor het kwalitatieve rapport plaatshad, werd een vraag opgenomen of deelnemers mee wilden werken aan een vervolginterview. Na de afname van de survey werd een overzicht gemaakt van deelnemers die mee wilden werken, en hun achtergronden (leeftijd, gender, seksuele oriëntatie, etnische achtergrond, relatiestatus). We selecteerden uit deze groep zoals eerder genoemd een groep die divers is qua achtergrond en die voldoet aan de verscheidenheid die we zochten. In de werving hielden we er rekening mee dat mensen zich kunnen terugtrekken, of niet bereikbaar zijn op het opgegeven telefoonnummer of email adres. We hebben daarom circa 70 deelnemers aangeschreven om uiteindelijk tot onze groep van 17 deelnemers te komen. Omdat bleek dat er relatief weinig personen (2) konden worden geïncludeerd via de survey met een biculturele niet-Europese achtergrond, hebben we het netwerk van de onderzoekers

gebruikt om deze lacune op te vullen en hebben zo nog een deelnemer (1) met biculturele achtergrond kunnen includeren.

*Deelnemers aan het huidige kwalitatieve onderzoek*

In dit kwalitatieve onderzoek is de strategie gehanteerd om een zo divers mogelijke groep van bi+ deelnemers te bereiken. We hebben dus bewust deelnemers geïncludeerd die allen seksueel gedrag of aantrekking gericht op meer dan een geslacht of gender vertonen terwijl zij zich zeer verschillend labelden (bi, pan, queer, hetero flex, fluïde, homo), heel diverse relatie statussen hadden (single, poly, monogaam en alles er tussenin), een verschillende opleidingsachtergrond hadden, en tezamen een breed genderspectrum besloegen. Factoren als gender, seksuele identificatie, opvoeding, opleiding, religie, relatiestatus, levensstijl werken in samenhang door op iemands positie en ervaringen. Dit wordt het intersectionaliteitsdenken genoemd.

We zijn er helaas niet in geslaagd om binnen die 17 deelnemers ook trans vrouwen te includeren. Omdat in eerder onderzoek (Van Lisdonk, 2018) de verwevenheid van genderidentiteit en beleving van seksuele oriëntatie op verschillende manieren bekrachtigd werd, is het ontbreken van het perspectief van bi+ trans vrouwen een gemis in onze onderzoeksgroep. Toekomstig onderzoek zal moeten uitwijzen hoe ervaringen van trans vrouwen betekenisvol verschillen van de groep cis personen en trans of gender queer mannen. Daarnaast hebben we relatief weinig cis mannen bereikt, namelijk twee personen. Verder valt op aan de groep deelnemers dat slechts drie van de acht cis vrouwen een ((variant op) open of monogame) relatie hadden met een cis man, terwijl uit grootschalig onderzoek naar bi+ personen bekend is dat dit getalsmatig de grootste groep is (Baams et al., 2021). We hebben echter zoals genoemd niet gestreefd naar getalsmatige vertegenwoordiging bij het zoeken naar deelnemers, maar zochten juist maximale diversiteit binnen de bi+ gemeenschap uit. We hebben uiteindelijk bij 15 deelnemers een diepte interview afgenomen, en twee deelnemers wilden alleen schriftelijk hun verhaal doen.

Een overzicht van de kenmerken van onze respondenten is te lezen in tabel 1.

**Tabel 1: Kenmerken van de deelnemers aan de Bi+ interviews**

| | Gender Identiteit | Seksuele Oriëntatie | Culturele achtergrond | Relatievorm | Kinderen | Leeftijd |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **No 1** | Queer<br>Non-binair | Androfiel<br>Queer | Nederlands | Twee vaste partners<br>(beide cis man) | Ja | 41 |
| **No 2** | Cis Vrouw | Bi<br>Beetje panseksueel | Nederlands | Polyamoreus, serieel vriendinnen gehad naast huidige vaste partner (cis man). | Ja | 37 |
| **No 3** | Cis vrouw | Biseksueel | Afrikaans/ Nederlands | 'Beetje aan het daten' | Nee | 36 |
| **No 4** | Cis man | Hetero | Aziatisch /Nederlands | Getrouwd met cis vrouw<br>Seksueel contact gehad met transgender-sekswerkers. | Ja | 36 |
| **No 5** | Cis vrouw | Biseksueel<br>Aseksueel | Zuid-Europees / Nederlands | Geen relatie, geen dating | Nee | 37 |
| **No 6** | Cis Vrouw | Queer | Caraïbisch/ Nederlands | Monogame relatie met cis vrouw | Nee | 34 |
| **No 7** | Cis Vrouw | Liever geen labels, noemt wel "stukje biseksualiteit" | Nederlands | Veel jaren *geswingt* binnen huidige relatie met cis man. | Ja | 41 |
| **No 8** | Genderfluïde soms cross dressing | Bi<br>Of Bi+ | Nederlands | Monogame relatie met cis man (met de optie voor open). | Nee | 41 |
| **No 9** | Benoemd gender niet, doet cross dressing | Pan<br>(of bi, nog niet besloten) | West Europees/ Nederlands | Heeft relatie met cis man. Daarnaast meerdere vaste partners van verschillende genders, poly-amoreus. | Nee | 38 |
| **No 10** | Cis Vrouw | Biseksueel | Nederlands | Monogaam, relatie met cis man | Ja | 38 |
| **No 11** | Trans man | Queer<br>Pan<br>Bi+ | Nederlands | Single, is wel aan het daten. | Nee | 37 |
| **No 12** | Cis Man | Bischierig<br>Hetero+ fleksueel | Nederlands | Monogame relatie met cis vrouw | Nee | 37 |
| **No 13** | "Mens"<br>Ook *dragking* geweest | Fluïde<br>Lesbisch | Nederlands | Heeft momenteel klein aantal vaste sekspartners van verschillende genders | Ja | 40 |
| **No 14** | Cis Man | Liever geen labels, maar noemt zich vooral homo, beetje biseksueel | Nederlands | Heeft momenteel klein aantal vaste sekspartners van mannelijke genders | Ja | 39 |
| **No 15** | Cis Vrouw | Biseksueel | Nederlands | Tot 3 jaar geleden open relatie, polyamoreus. Vaste partner is een cis man. | Ja | 38 |
| **No 16** | Gender Queer | Biseksueel | Nederlands | Monogame relatie met cis vrouw | Ja | 34 |
| **No 17** | Cis Vrouw | Biseksueel | Nederlands | Heeft dates met cis mannen, af en toe met cis vrouwen | Nee | 34 |

## 1.5 Analyse

Het analyseren van de interviews vond in meerdere stappen plaats. De eerste stap was het letterlijk transcriberen van de vijftien opgenomen interviews. De tweede stap bestond uit het coderen. Twee van de drie onderzoekers hebben de interviews gecodeerd, in het softwareprogramma voor kwalitatief onderzoek MaxQDA. Met de derde onderzoeker vond regelmatig overleg plaats over de codeboom. De analyse is gedaan volgens de methode van de constante vergelijking (*Constant comparison analysis),* oorspronkelijk ontwikkeld door Glaser en Strauss. Deze analyse kent drie fasen (Strauss en Corbin, 1998):

1 *Open coderen van teksten:* Toekennen van codes aan stukken tekst die een bepaalde betekenis hebben.
2 *Axiaal coderen:* Groeperen van codes in categorieën.
3 *Selectief coderen:* Thema's toekennen die de inhoud van de te onderscheiden categorieën weergeven.

# Hoofdstuk 2 – Ontwikkeling van seksuele en relatie oriëntatie

In dit hoofdstuk gaan we in op de ontwikkeling van seksualiteiten en seksuele identiteiten van de deelnemers. We bespreken eerst de invloed van boodschappen over seksuele diversiteit tijdens hun opvoeding en de seksuele ontwikkelingstrajecten die deelnemers hebben doorlopen. Vervolgens staan we stil bij de richting van hun aantrekking en de eventuele veranderingen die zich hebben voorgedaan op dit vlak. We gaan in op de manier waarop bi+ van invloed is op daten en op hun relatie met een partner, en op gezinsvorming. Tenslotte zetten we een aantal seksuele en relationele *scripts* op een rij, die te analyseren zijn in de manieren waarop de deelnemers hun seksualiteit en relaties beleven.

## 2.1 Boodschappen tijdens de opvoeding over homo- en biseksualiteit

Enkele deelnemers zijn opgegroeid in een tolerante omgeving als het gaat om seksualiteit en specifiek niet-heteroseksualiteit, wat zij waardevol vonden in hun zelfacceptatie rond hun bi+ zijn. Zo vertelt een deelnemer: "*Mijn moeder was altijd heel vrij in alles. In alles! Over seks, over homo's, over lesbiennes, over alles. Alles kon, alles mocht, alles was bespreekbaar*" (deelnemer 10, cis vrouw, 38 jaar). Bijna de helft van de deelnemers is juist opgegroeid in een vrij conservatieve omgeving als het gaat om gender en seksualiteit. Bij meerdere deelnemers ging dit om een streng Christelijk gezin. Zij kregen traditionele opvattingen mee over gender en seksualiteit, bijvoorbeeld over hoe jongens en meisjes zich behoren te gedragen. Ook waren er heteronormatieve verwachtingen over hun toekomstige relaties. Zo vertelt een deelnemer die opgroeide in de *biblebelt*: "*Toen zei ik op een gegeven moment tegen mijn vader van: 'Nou, ik denk dat ik meisjes leuker vind dan jongens' en daar mocht ik niet eens over nadenken"* (deelnemer 13, genderfluïde, 40 jaar). Deelnemers kregen de boodschap dat bi+ (of homoseksueel) zijn zondig was en beschrijven dat ze hun uiterste best deden "af te komen van" hun bi+ identiteit: "*bidden, vasten tot God smeken dat het niet zo is*" (deelnemer 3, cis vrouw, 36 jaar), en "*Als ik maar hard genoeg op mijn knieën ga en hard genoeg blijf bidden, dan gaat dat misschien weg*" (deelnemer 8, genderfluïde, 41 jaar).

Er zijn ook meerdere deelnemers opgegroeid met het idee dat homoseksualiteit bestaat en acceptabel is, maar dat biseksualiteit niet bestaat of geloofwaardig is (zie ook paragraaf 4.1 over bi+-erasure): "*Ik weet bijvoorbeeld dat mijn vader daar geen hout van gelooft dat ik bi ben (..) hij gelooft gewoon in zijn algemeenheid niet zo in bi. Hij gelooft ook niet in trans."* (deelnemer 17, cis vrouw, 34 jaar). Een queer deelnemer (deelnemer 16, 34 jaar) geeft aan dat hen door "binaire storytelling" in hun thuis- en schoolomgeving waarin mensen het hokje 'gay' of 'hetero' kregen, veel moeite heeft gehad om hun biseksualiteit te ontdekken en zich te realiseren dat juist die identiteit passend is voor hen. Een andere deelnemer, een cis vrouw, had een eigen beeld gevormd over biseksualiteit als gevolg van het zwijgen over deze seksualiteit, waardoor ook zij niet goed op de hoogte was van hoe een biseksuele levensloop en relatievorming eruit kon zien: *"Ik dacht oprecht dat iedereen bi was. Maar dat iedereen gewoon maar, ja ik wist het woord niet, dus ik dacht gewoon: iedereen voelt dit alleen mensen kiezen er voor om alleen met relaties met een man of een vrouw aan te gaan. Dat dacht ik echt. Ik ging er vanuit dat iedereen hetzelfde voelde alleen niet daar op acteerde."* (deelnemer 3, 36 jaar)

## 2.2 Seksuele ontwikkelingstrajecten

Veel deelnemers hebben vanaf hun puberteit ofwel jongvolwassenheid (dus als twintigers) ervaringen met verliefd worden op verschillende genders/geslachten. De meeste deelnemers hebben in diezelfde periode ook al eens seks gehad met een of meerdere partners van zowel dezelfde of verschillende genders/geslachten. Sommige deelnemers hebben vanaf de puberteit door dat zij op verschillende genders vallen en/of ook seks met hen wilden hebben, andere deelnemers hebben een poosje gedacht homo, lesbisch of hetero te zijn, voordat zij vaststelden dat hun romantische en/of seksuele aantrekking eigenlijk meerdere genders beslaat. Ook zijn er meerdere deelnemers die aanvankelijk liever niet (ook) op iemand van dezelfde gender/geslacht willen vallen. In veel gevallen had dit te maken met opgroeien in een conservatief religieus gezin. "*Op mijn dertiende was ik verliefd op een klasgenoot. Toen was ik nog heel gelovig. Eh, dus toen dacht ik: het is fout. Toen heb ik gewoon het knopje geswitcht en toen heb ik bijna zeven jaar er helemaal niet meer aan gedacht eigenlijk en ja, op mijn negentiende, toen ben ik verliefd geworden op een meisje."* (deelnemer 6, cis vrouw, 36 jaar, Caribische herkomst).

Een paar deelnemers hebben vrij laat (als dertigers) ontdekt dat zij bi+ gevoelens hebben. Zij zijn in de periode waarin zij geïnterviewd werden aan het ontdekken wat dat voor hen betekent en welk label zij daar eventueel aan willen geven. Ook wisten sommigen nog niet zo goed of en hoe zij naar hun bi+ gevoelens zouden willen handelen. "*Ik ben nog zoekende in hoe het precies voor mijzelf zit, maar dat weerhoudt me er niet van om er open over te zijn naar anderen. Ik vind het makkelijker om het te delen dan om het te ontdekken. (..) Er naar handelen voelt minder eigen."* (deelnemer 12, cis man, 37 jaar).

*Impact jeugdtrauma's en seksueel misbruik*

In de terugblik op hun puberteit worden opvallend vaak traumatische gebeurtenissen genoemd, zoals ernstige pestervaringen, seksueel en fysiek misbruik, uit huis plaatsingen, thuisloosheid, en psychopathologie of verslaving van een ouder. De meeste gebeurtenissen worden door deelnemers niet direct gelinkt aan de ontwikkeling van hun seksuele of genderidentiteit, maar hebben wel gemaakt dat zij onzekere en kwetsbare tieners werden door bijvoorbeeld pestgedrag of een uithuisplaatsing. In sommige gevallen mondde dit uit in een zelfmoordpoging, het accepteren van geweld in een (heteroseksuele) relaties of bijvoorbeeld een ongeplande tienerzwangerschap. Uit de verhalen van deelnemers wordt duidelijk dat het hun jaren heeft gekost om echt ruimte te durven en kunnen geven aan hun eigenheid en wensen op relationeel vlak en bi+ thematiek.

Deelnemers die seksueel misbruik hebben meegemaakt, zien wel een directe link met hun seksuele ontwikkeling en seksuele beleving. Zo geeft deze genderfluïde deelnemer aan: "*Daarna is het gewoon helemaal misgegaan met seksualiteit en dat is vanaf een jaar of veertien, ja, van veertien tot zestien ben ik een aantal keer verkracht*" (deelnemer 13, 40 jaar). Bij alle deelnemers vond het seksueel misbruik plaats in familiekringen of binnen een relatie. De daders waren uitsluitend mannen, waardoor sommige deelnemers voor lange periode moeite hebben gehad in hun (seksuele) omgang met mannen. Dat is ook het geval bij deze cis vrouw die seksueel misbruikt werd door de vriend van haar moeder: "*Wat ik tot nu toe heb mogen ervaren is dat ik die rem of die blokkade bij een vrouw niet heb en bij een man wel*" (deelnemer 2, 37 jaar). Hetzelfde patroon is te herkennen bij een andere cis vrouw die seksueel misbruikt werd door haar vader, waardoor zij zich daarna zoveel mogelijk distantieerde van mannen: "*Ja, het doet heel veel met wie ik nu ben. Ik heb heel lang een hele defensieve houding gehad. En vooral naar mannen, echt waar, die kon ik echt in een hoek duwen. Echt een stukje mannenhaat, kan ik dat noemen. Hè, dat komt natuurlijk door de basis met*

*mijn eigen vader, door natuurlijk een aantal keer dat er gewoon misbruik is geweest*." (deelnemer 7, 41 jaar).

## 2.3 Huidige richting van de aantrekking

Deelnemers antwoorden heel wisselend op de vraag tot wie zij zich aangetrokken voelen qua gender/geslacht. Een aantal deelnemers gebruikt de term "op zowel *mannen als vrouwen* te vallen." Sommige van deze deelnemers voegen daar nog aan toe dat ze hierbij op een bepaald type man of vrouw vallen, een voorbeeld hiervan is een bi+ cis vrouw die heel erg blij is dat haar huidige primaire partner een man is, die vrouwelijke kanten heeft. Er zijn daarnaast ook deelnemers die expliciet aangeven dat zij naast mannen en vrouwen, ook *dragqueens*, non-binaire personen en/of trans personen heel aantrekkelijk vinden. Zoals een gender queer respondent aangeeft: "*Sommige mensen denken dat bi dan een soort van trans excluding is, nou, dat is bij mij echt helemaal niet het geval. Ik zou echt hartstikke goed verliefd kunnen worden op non-binaire mensen."* (deelnemer 16, 34 jaar).

De meeste deelnemers die expliciet non-binaire of trans personen noemen bij de opties van personen tot wie zij aantrekking voelen, vallen zelf ook in die gendercategorie. Er is een fluïde deelnemer die hun seksuele aantrekking voelt variëren al naar gelang hun genderidentificatie, die per periode fluctueert: "*Als ik in mijn mannelijke periode zit, dan val ik ook wel meer op mannen en dan kan ik mezelf meer als homo identificeren. Maar ja, omdat ik dat niet ben, vandaar dat fluïde. Maar als ik heel erg meisjesachtig door het leven ga, die heb ik ook weleens, die fases, dan val ik ook echt op van die hele popperige meisje meisjes. Ja, en nu zit ik gewoon in een stoere meisjesfase, denk ik. Ja, wel vrouwelijk, maar wel stoer."* (deelnemer 13, 40 jaar).

Echter, door beduidend meer respondenten wordt genoemd dat op wie zij vallen vooral beïnvloed wordt door het soort interactie dat zij met personen hebben. Een mooie en fijne interactie hebben was voor hen een echte *turn on*. Weer andere deelnemers beschrijven dat zij tegenwoordig letten op het soort energie dat iemand heeft en hierdoor soms ook een verandering van hun seksuele aantrekking hebben opgemerkt door de jaren heen. Zo noemt een cis man bijvoorbeeld dat hoewel hij al sinds zijn kinderjaren op mannen en vrouwen kan vallen, de laatste jaren meer naar mannen toetrekt, vanwege het 'type energie' dat hij vanuit hen ervaart: "*De energie van een man is anders en daar heb ik meer behoefte aan, denk ik. Ik heb meer behoefte aan een man die, eh…dat heeft ook wel met mijn eigen, ja, ik denk seksualiteit. Ik ben wat meer bottom dan top aan het worden. Ja, ik ben daarin ook wel een beetje aan het zoeken/kijken. Dus dat, eh, ja, zo. Ik heb graag die energie om me heen."* (deelnemer 14, 39 jaar).

As het gaat om de combinaties (of discrepanties) tussen seks, verliefd zijn, of relaties binnen bi+ seksualiteiten, wordt ook hier veel variëteit zichtbaar. Veruit de meeste deelnemers geven aan dat zij zowel verliefd kunnen worden, seks kunnen hebben, en een relatie kunnen hebben met personen van verschillende genders/geslachten. Sommige deelnemers voegen daar dus nog expliciet non-binaire of gender queer personen aan toe. Omdat deze deelnemers al die drie dimensies van bi+ zijn van toepassing op henzelf zien, vinden sommigen van hen het heel vervelend als over hen als bi+ persoon gezegd wordt dat zij alleen voor de lust zouden gaan. Anderzijds zijn er ook enkele deelnemers (uitsluitend cis personen) die duidelijk maken dat zij juist niet al die drie genoemde aspecten van seksualiteit (seks, relaties, verliefd) met alle genders willen of kunnen. De meeste van hen voelen wel de zin om seks te hebben met een andere gender dan zijzelf zijn, maar trekken daar dan ook meteen de grens, omdat verliefd kunnen worden of een relatie hebben, door hen niet wordt gevoeld. Zoals een cis vrouw vertelt: "O*m met een vrouw te vrijen, dat vind ik helemaal geweldig. Dat is toch een ander stukje seksualiteit dan wat je met een man hebt. Alleen, ik zou nooit een relatie*

*kunnen aangaan met een vrouw. Het is wel dát stukje waar het voor mij daarin eindigt, zeg maar."* (deelnemer 7, 41 jaar). Voor een gender fluïde deelnemer ligt het juist weer andersom, hen gaf aan fysiek meer op mannen te vallen maar juist vooral de persoonlijkheid van vrouwen heel aansprekend te vinden: "*Ik val fysiek wel vooral op mannen maar ik merk dat ik vrouwen gewoon leuke personen vind. En zo van karakter, dat ik voorkeur voor vrouwen heb. Bij vrouwen gaat het minder om seks als bij mannen, bij mannen gaat het vrij snel toch om, van je huppetee en klaar is klaar*." (deelnemer 8, 41 jaar)

## 2.4 Huidige relatiestatus en dating

De deelnemers hebben verschillende soorten relaties. Vrijwel alle deelnemers met een vaste (primaire) partner voelen zich gesteund door hun primaire partner. Zij voelen de ruimte om hun bi+ zijn te ervaren en samen met hun partner te bespreken hoe hun bi+ zijn mogelijk in de vorm van additionele seksuele, romantische of relationele contacten een rol kan spelen. Sommige deelnemers hebben zich juist door hun huidige primaire partner gestimuleerd gevoeld om voor het eerst hun bi+ zijn te gaan ontdekken. Zoals een cis vrouw illustreert: *"Ik heb, even kijken, nu elf jaar een relatie met (naam man) en ja, dat is ook de man die er wel voor gezorgd heeft dat ik mezelf kon ontwikkelen in mijn wensen en in mijn gevoel. Ik heb ook acht jaar lang geswingd, zeg maar, dus dat is ook waar het stukje biseksualiteit heel erg naar boven is gekomen."* (deelnemer 7, 41 jaar). En er zijn een paar deelnemers die een langdurige relatie hebben en daarbinnen ruimte hebben voor romantische of seksuele relaties met anderen. Zoals een non binaire deelnemer vertelt: "*Wij hebben met zijn tweeën een relatie met een vrouw gehad. Ja, dat was gewoon best wel een goede relatie."* (deelnemer 1, non-binair, 41 jaar).

Echter, een terugblik in de tijd maakt duidelijk dat sommige deelnemers eerder een partner hadden waar geen ruimte was voor hun bi+ zijn, of waarvan de (schoon)familie hun seksualiteit afwees. Een cis man geeft bijvoorbeeld aan: "*Ik heb dat (bi+ zijn) wel verteld en ik wilde daar ook meer binnen onze relatie mee doen, maar dat ging niet. Het is voor de rest, omdat zij aangaf van: 'Ja, ik kan er niets mee en ik wil daar niets mee', is dat daarna weer in het verborgene gegaan voor haar dat ik gewoon daar zowel ziek, burn-out, en down van werd, chagrijnig en geïrriteerd.'"* (deelnemer 14, cis man, 39 jaar). Een andere cis persoon vertelt over afwijzing vanuit haar schoonfamilie die ertoe leidde dat zij zwijgzaam werd over haar bi+ zijn: *"Mijn schoonvader veroordeelde het ontzettend en openlijk ook (…) Dus ik ben er daar nooit voor uitgekomen eigenlijk."* (deelnemer 10, cis vrouw, 38 jaar*).*

Enkele cis deelnemers hebben een langdurige relatie of zijn getrouwd met iemand van het andere gender en hebben, in ieder geval op dit moment, bewust geen andere partners. Een enkeling heeft wel die behoefte, maar kan het ofwel heel lastig bespreken met hun partner of het boezemt angst in voor het voortbestaan van hun relatie. Zo geeft een queer deelnemer aan dat die angst ervaart om het huwelijk met hun cis vrouw op het spel te zetten als hun zou gaan daten buiten hun relatie: "*Dus we weten allebei wel ergens dat dit iets is waar we het over moeten hebben en gaan hebben en dat ik niet alleen maar met het conceptuele gedeelte van biseksualiteit iets moet, maar ook met het fysieke gedeelte. Maar we vinden het allebei nog een beetje te eng om dat gesprek daar echt over aan te gaan (…) we hebben echt zo'n fijne, mooie relatie dat we eigenlijk allebei de angst hebben dat het alleen maar kapot kan gaan."* (deelnemer 16, 34 jaar). Andere deelnemers zijn wel meerdere relaties of seksuele contacten aangegaan (zie verder 2.6).

Verder is ongeveer een derde van de groep single, waarvan de meeste aan het daten zijn, hoewel corona dat enigszins lastig maakte.  Ook is een aantal deelnemers met meerdere partners

van verschillende genders (of non-binaire gender) min of meer tegelijkertijd aan het daten. Er zijn bovendien meerdere deelnemers die aan het daten zijn met, of een relatie hebben met aanvullende partners buiten hun primaire relatie. Zij herkennen zich vaak in het label “polyamoreus”, maar sommige deelnemers gebruiken die term niet. De meeste deelnemers met aanvullende seksuele relaties naast de primaire relatie zijn tevreden over deze invulling van hun relatie(s). Toch hebben sommige deelnemers die relaties naast hun primaire relatie hebben of hadden, de ervaring dat poly zijn uitdagingen met zich meebrengt, bijvoorbeeld omdat zij vinden dat het intensief is om alles goed door te spreken en praktisch goed te organiseren, of omdat ze gingen twijfelen aan hun primaire relaties.

## 2.5 Bi+ zijn en gezinsvorming

Een ruime meerderheid van de geïnterviewde deelnemers is een gezin gestart met een partner en kinderen. Opvallend is dat van de groep deelnemers met kinderen, veruit de meesten hun kinderen hebben gekregen in een periode waarin zij relatief weinig identificatie met en/of zelfacceptatie als bi+ persoon hadden ontwikkeld, en doorgaans ook geen uiting gaven aan hun bi+ zijn. Uit hun levensloop verhaal valt op dat dit beïnvloed werd door de houding van (bij de meeste inmiddels hun ex) partner waarmee zij kinderen hebben gekregen, die vaak niet erg steunend was ten aanzien van hun seksuele identiteit. De enkele deelnemer die wel uiting gaf aan bi+ zijn in de periode dat er kinderen geboren werden, hield dat geheim voor zijn partner.

Sommige deelnemers vinden dat hun bi+ zijn niet heel duidelijk van invloed is geweest op hun latere gezinsleven met kinderen. Maar er zijn ook deelnemers die zo’n verband wel zien, op verschillende manieren. Een gezin met kinderen maakt dat sommige deelnemers minder aandacht hebben voor hun seksuele oriëntatie en minder energie voelen om daar iets anders mee te doen: “*Nou, het is nu allemaal helemaal braaf, monogaam, zoals het heteroseksueel hoort. Nee, op dit moment hebben we ook gewoon niet zoveel tijd en ruimte voor dat soort escapades. Weet je, we hebben pubers en pleegkinderen*.” (deelnemer 15, cis vrouw, 38 jaar). Een heel ander verband tussen bi+ zijn en gezinsleven wordt genoemd door een non-binaire deelnemer, die aangeeft dat de maatschappelijke ruimte die de afgelopen jaren is ontstaan voor non-binair zijn hun heeft aangemoedigd om een kinderwens te vervullen: “*Ik heb eigenlijk altijd geroepen van ik wil niet een standaard moederrol. Maar ja dat betekende dus automatisch dat ik geen kinderen wilde, terwijl nu de situatie zich voordeed dat ik geen standaard moeder hoefde te zijn. Omdat ik kon bestaan, ik bestond. En toen dacht ik van: Ja, misschien wil ik toch wel kinderen (…) als een ouder die geen moeder is.”* (deelnemer 1, 41 jaar).

Meerdere deelnemers zijn open naar hun kinderen over hun seksuele oriëntatie. Een queer deelnemer vertelt dat hun deze openheid heel belangrijk vindt. Dit jaar heeft hen samen met hun kind (in de basisschool leeftijd) de Pride gevierd en stipt dan middels een spel gerichte benadering (regenboog-vlaggenspeurtocht) hun bi+ identiteit opnieuw aan, als ook seksuele diversiteit in bredere zin. Hun zei toen tegen hun kind: ‘*O, dit is de vlag van lesbiennes’, ‘oké, en wat zijn dat ook alweer?’ ‘Oké, en dit is een biseksuele vlag, dat is mijn vlag, jeej!’ Weet je, dus je gaat gewoon, je neemt hem mee in dat verhaal en zorgt dat hij ook, dat dat een gedeelte is van zijn cultuur, van zijn opvoeding* (deelnemer 16, gender queer, 34 jaar).

Er zijn echter ook deelnemers die niet open zijn naar hun kinderen over hun bi+ zijn. Redenen hiervoor liggen op het vlak van de verwevenheid van hun bi+ zijn met polyamorie, geheim bezoek aan sekswerkers of komen voort uit het überhaupt niet willen “confronteren” van kinderen (los van de gender van de partner) met openlijke seksualiteit van hun ouder(s). Over het ingewikkelde van

polyamorie en kinderen licht een cis vrouw toe dat zij niet vertelde over haar biseksualiteit, omdat ze dan ook vragen verwachtte over polyamorie en ze wilde niet dat haar kinderen de kwaliteit van haar relatie met haar cis gender echtgenoot, de vader van de kinderen, in twijfel zouden trekken. Het voorbeeld van het bezoek aan sekswerkers komt van een cis man, die sinds de geboorte van zijn kinderen heeft besloten dat zijn seksuele contacten met transgender sekswerkers moesten stoppen. Het contact met sekswerkers was voor hem de enige manier waarop hij vorm gaf aan deze gevoelens, dus betekent voorlopig ook een einde aan de uiting van zijn bi+ zijn. Een voorbeeld van geen seksualiteit in welke vorm dan ook willen tonen, komt van een andere cis man. Hij vindt het niet acceptabel dat zijn kinderen zien met wie hij het bed deelt en zorgt er dus voor dat zijn seksdates niet zichtbaar zijn voor zijn kinderen. Van zijn ex-vrouw (cis vrouw) verlangt hij hetzelfde als het gaat om het niet tonen van haar mannelijke sekspartners, dus seksuele oriëntatie lijkt hier redelijk los van te staan.

## 2.6 Seksuele en relationele scripts

In de verhalen van deelnemers over hun relaties en seksualiteit zijn ook scripts ter herkennen: patronen waar culturele normen in doorspelen over relaties en seks. Mensen leren seksuele en relationele scripts door ze te gaan leven zoals ingegeven volgens de voorbeelden die ze hiervan in hun omgeving zien en horen. Maar mensen passen deze scripts ook aan, ze zijn in feite ook 'scriptschrijvers'. In de analyse van de levensverhalen van de deelnemers komen diverse seksuele en relationele scripts naar voren.

*Heteroseksuele scripts*

Diverse deelnemers vertellen hoe ze opgroeiden met het toekomstbeeld van een heteroseksuele, monogame relatie met kinderen. Een deelnemer vertelt: "*Ik had een heel duidelijk plan in mijn hoofd. Pabo, mijn eigen klas, trouwen en dan mijn tweede kind op mijn 25ste. Daar was een man voor nodig.*" (deelnemer 5, cis vrouw, 37 jaar). Dit heteroseksuele script werd ook in verbinding met een kinderwens gebracht. Het culturele script over het heterogezin als "stabiele basis", is goed te herkennen in de overwegingen van deze cis vrouw: "*Aan de ene kant bewonder ik dat hele fluïde gebeuren van nu, maar dat zie ik bij mezelf helemaal niet terug. En ik heb ook een kinderwens en dat is ook zo veel makkelijker in een heteroseksuele relatie. (…) Ik wil ook echt vanwege de manier waarop ik zelf ben opgegroeid.. vind ik het ook heel belangrijk dat een kind van mij in een veilige gezinssituatie, veilige stabiele gezinssituatie opgroeit.*"(deelnemer 17, 34 jaar).

Een aantal deelnemers heeft een tijdlang het heteroseksuele script gevolgd, of doet dat nu nog. Zoals in 2.4 beschreven staat, kan het hebben van een gezin en de energie die dat vraagt, ook een reden zijn om minder aandacht te besteden aan (het uiten van) bi+ zijn. Bovendien kan de buitenwereld er vanzelfsprekend vanuit gaan dat iemand heteroseksueel is, gezien het standaard gezinsplaatje, wat het moeilijker maakt om uit te komen voor bi+ gevoelens (zie ook 4.1 onder mononormativiteit).

*Homoseksuele en lesbische scripts*

De mannelijke deelnemers die relaties met mannen hebben, volgen hierin twee scripts die als homoseksuele scripts benoemd kunnen worden: een relatie met een man met daarnaast ruimte voor seksuele ervaringen met andere mannen en een single leven met seksdates met mannen. Omdat bi+ zijn in de gay wereld niet altijd goed valt, schipperen sommige deelnemers ook of ze zich homo noemen of bi+ en wat dit dan betekent. Zo vertelt een cis man: *"Ik ben wel steeds meer homo dan*

*biseksueel, omdat ik me daar prettig bij voel. Alhoewel ik ook opensta voor een vrouw. Eh, dus ja, waar plaats ik me? Eh, ik zou eerlijk zijn: biseksueel zijn. Eh, alhoewel dat wat lastiger is binnen de homowereld om dat te zijn, denk ik, dan dat je gewoon zegt dat je homo bent*." (deelnemer 1439 jaar)

Een cis vrouw beschrijft dat ze het lastig vindt om te daten met een vrouw omdat ze zich niet thuis voelt in de lesbische scene: *"Want op een of andere manier, de vrouwen die ik leuk vind die zijn negen van de tien keer lesbisch. Nou, en daar pas ik natuurlijk eigenlijk helemaal niet tussen omdat ik getrouwd ben met een man."* (deelnemer 2, 37 jaar). Een cis vrouw die momenteel een langdurige primaire relatie met een vrouw heeft volgt een monogaam lesbisch script: "W*e zijn denk ik acht jaar officieel, maar we zijn 8,5 of zo dat we echt met elkaar gingen daten en we zijn vier jaar getrouwd. En het is in die terms dan gewoon tot dusver een monogame relatie."* (deelnemer 6, 34 jaar).

*Bi+ scripts*

In de verhalen van de deelnemers komen ook scripts naar voren die als bi+ scripts gezien kunnen worden: (1) monogame relatie, (2) polyamorie in verschillende vormen, (3) open relatie met ruimte voor seks met anderen en (4) singles.

### *1. Monogame relatie*

Uit het surveyonderzoek (Baams et al, 2021) kwam naar voren dat de meerderheid van de deelnemers een monogame relatie had. Ook in de onderzoeksgroep van dit onderzoek zijn er veel deelnemers met een monogame relatie. Een aantal deelnemers heeft een hechte, langdurige relatie met iemand die ook queer of bi+ is. Dit geeft veel herkenning en veel verbondenheid. Zo vertelt deze vrouw: "*Ik kan me eigenlijk ook niet voorstellen dat ik met iemand anders ben qua gedachten, omdat we heel erg op één lijn zitten. Haar identiteit is natuurlijk daar ook iets complexer in qua aantrekkingskracht en seksualiteit, maar doordat we ons niet kunnen plaatsen in één box en we alle twee dan, ja, overkoepelend dan onszelf identificeren als queer, past dat gewoon goed met elkaar.*"(deelnemer 6, cis vrouw, 36 jaar)

### *2. Polyamorie*

Diverse deelnemers identificeren zich als polyamoreus en hebben zowel relaties met mannen als vrouwen of non-binaire/trans personen. De scripts hierover variëren van een ideaalbeeld van vrije liefde tot het hebben van een paar vaste relaties. Over de vrije liefde vertelt een genderfluïde deelnemer: "*Wat ik het liefste zou willen, en ja, dat gaat natuurlijk nooit lukken, maar wat ik het leukste zou vinden is gewoon op een soort van community living te wonen waar gewoon een x-aantal mensen vlakbij elkaar wonen die elkaar gewoon heel fijn vinden en heel lief vinden en waar gewoon alles mag en alles kan. En dan gewoon een man of tien, vijftien of zo bij elkaar. Maar dan wel ook echt een grote ruimte dat ieder zijn eigen plek heeft, maar dat je wel kunt samensmelten op het moment dat je dat wilt en dat dat ook gewoon kan en dat er geen fucking jaloezie door de bocht gaat vliegen. Ja, dat zou ik wel mooi vinden*."(deelnemer 13, 40 jaar).

Maar er zijn ook deelnemers die niet de vrije liefde als ideaal hebben, maar een afgebakend relatienetwerk. Een (andere) genderfluïde deelnemer vertelt: "*Want ik heb dan nu twee relaties. Mijn vriend waarmee ik samenwoon die heeft ook twee relaties en dan, en mijn andere vriend ook en hun partners daar heb ik ook goed contact mee. Met een daarvan heb ik sinds kort ook iets en met de andere spreek ik af en toe af en dat zijn ook mensen waarmee ik heel goed over die dingen kan praten natuurlijk."* (deelnemer 9, 39 jaar) Een specifieke variant van deze vorm van polyamorie is een

trouple (polyfidelity of closed triad), een relatie met drie personen. De verhalen van de deelnemers die een relatie met drie personen hebben, gehad hebben of ambiëren, komen van twee cis vrouwen en een non binair persoon. Het ideaalbeeld is een langdurige, hechte relatie met drie, waarbij de liefde voorop staat. Een cis vrouw vertelt over haar eerdere ervaring en haar vurige wens opnieuw een relatie met een vrouw naast haar relatie met haar man te krijgen: "*Maar ja, dat was gewoon zo mooi, dat je het dan, dat ik dus niet een leven heb naast *naam partner* maar ja, dat dat dan, die derde persoon die wordt echt erin opgenomen zeg maar. Dus het is echt een gelijkwaardige relatie, maar dan met zijn drieën*." (deelnemer 2, cis vrouw, 37 jaar) Ze vertelt ook dat het nu incompleet voelt om geen relatie met een vrouw te hebben. Ook haar mannelijke partner zag dat de liefde voor een vrouw haar in positieve zin veranderde. Ze verwoordt: "*dat ik dus iemand anders ook mooi vond, lief vond, van hield eigenlijk ook, hij zei van (…) eigenlijk was je een leuker mens toen je het wel had. (…) dus, *naam partner* kan mij niet geven wat een vrouw mij kan geven en andersom. Dus ja, dat je dan zo compleet voelt, ja heeft hij dus op den duur voor zichzelf wel bedacht van: ja, dat moet je dan ook gewoon niet willen zeg maar. Dat ik dat stuk dan negeer."* Uit dit voorbeeld blijkt tevens het belang van een steunende partner voor het aangaan van een trouple (zie ook 2.5).

### *3. Open relatie met ruimte voor seks met anderen*

Verschillende deelnemers zijn op jonge leeftijd getrouwd met een partner van de andere gender en komen na een tijd uit voor hun bi+ gevoelens. Dat leidt soms tot de keuze om ruimte te zoeken om de seksuele contacten met anderen mogelijk te maken. "*Monogamie wat vinden we daar eigenlijk van? En willen we elkaar daar meer ruimte in geven of niet? En tegelijkertijd was dit ook een stuk van mij waar ik nooit iets mee gedaan had, maar wat er wel was. Omdat het ook een beetje gek voelde om dat helemaal onder het bed te stoppen zo van nou dat bestaat niet. Tegelijkertijd heb je gewoon een hele fijne relatie en daar wil je ook geen afstand van doen. Dus dan ben je een beetje samen aan het zoeken van hoe zullen we dit vormgeven zonder dat we elkaar helemaal kwijtraken, maar elkaar toch de ruimte gunnen om andere ervaringen op te doen*." (deelnemer 15, cis vrouw, 38 jaar)

Andere deelnemers starten een nieuwe relatie, waarin vanaf het begin al ruimte is voor seksuele contacten met anderen. Bijvoorbeeld door samen naar swingfeesten te gaan. *"Mijn man, dat is dan ook grappig, die is in het swingen, dat laat hij ook weleens met mannen toe, dus dat is ook weer zijn stukje openheid waarin hij…hij wil zich niet in het hokje bi zetten, maar dat noemen ze, zeg maar, alleen in het swingen dat je gewoon wat met elkaar doet als het gebeurt."* (deelnemer 7, 41 jaar).

### *4. Singles*

De deelnemers die single zijn en aan het daten zijn, daten met zowel mannen, vrouwen als non-binaire mensen. Diverse deelnemers geven aan dat ze het liefst naar queer feesten gaan waar ze mensen kunnen ontmoeten. Dan kun je beter inschatten wie je tegenover je hebt dan in een dating app. Maar Corona maakte deze real life events een tijdlang onmogelijk. Een cis vrouw geeft aan: "*Ik heb voorheen altijd iedereen live ontmoet. En ik vind het gewoon heel moeilijk om met een app en zo dat je dan iemand moet inschatten en nou ja, waar we het net over hadden, als je met een man afspreekt, dat heb je gelukkig met vrouwen niet dezelfde, in dezelfde mate, moet je ook altijd aan je veiligheid denken. Ik heb ongeveer een half jaar helemaal niet gedatet. Ik heb echt een soort break genomen. En toen dacht ik op een gegeven moment: ik kan nu op een date, maar ik kan ook gewoon met mijn beste vriend afspreken en dat vind ik veel leuker. Dus waarom zou ik nog daten. Seks valt*

*best wel te regelen als je dat per se wil dus dat, dat vind ik daar nog wel los van staan of zo."* (deelnemer 3, 36 jaar).

De meeste deelnemers die single zijn, zouden wel graag een relatie krijgen, maar niet per se een monogame relatie. Een cis vrouw vertelt over hoe haar toekomstbeeld verschoven is: *"Van monogaam huwelijk, het moet met een man, naar het hoeft niet per se van mij maar ik zie wel een mogelijkheid voor open relaties. Ik heb al een keer een open relatie gehad ook. Met een jongen die ook biseksueel was. Dus dat was heel chill."* (deelnemer 3, 36 jaar). Eerdere ervaringen met relaties en meer zelfkennis maken dat deelnemers meer ruimte nemen om te zoeken wat ze zelf echt willen: "*Nu ben ik toch niet meer zo makkelijk in mezelf delen. Ja, ik vind het lastig om toe te geven van mezelf, maar ik vind monogame relaties ook gewoon niet fijn. Eh, dan heb ik het niet over een hele open relatie, dat wil ik ook niet meer. Dat geeft me te veel onrust en noem maar op, maar wel gewoon, ik zou ook niet meer willen samenwonen. Dat is gewoon niet geschikt voor mij. Ik heb heel veel eigen ruimte en eigen tijd nodig. Ik moet ook echt kunnen bijkomen van interactie. Dus ik weet dat daar een relatie ook beter van zal worden, als dat niet meer zo is. Dus ja, ik ben wel van iemand die probeerde toch huisje, boompje, beestje te creëren toch wel gegaan naar de overtuiging dat latten voor mij geschikt is, dat ik niet alles van één persoon wil verwachten en dat ook niet van een ander wil voor mij. Dus het hoeft niet meer allemaal zo extravagant en uitdagend en noem maar op. Maar wel steady, ja, gewoon echte verbinding. Dus dat staat nu voor mij hoog."* (deelnemer 11, trans man, 37 jaar)"

## Hoofdstuk 2 kernpunten

**Opvoeding**

- Gedurende de opvoeding was biseksualiteit voor velen onzichtbaar en werd er (helemaal) niet over gesproken.
- Enkele deelnemers die (religieus) conservatief opgevoed zijn, kregen traditionele opvattingen mee over gender en seksualiteit en werden verteld dat iedere variant van niet heteroseksualiteit een zonde is.

**Ontwikkeling**

- Veel deelnemers geven aan vanaf hun pubertijd of jongvolwassenheid verliefd te zijn geweest en/of seks te hebben gehad met verschillende genders.
- Er is een kleine groep die recent als dertigers ontdekten over hun bi+ gevoelens.
- Traumatische gebeurtenissen komen redelijk vaak voor, waarvan redelijk zichtbaar wordt dat het leidt tot een belemmering van een gezonde seksuele- en gender ontwikkeling.
- Meerdere deelnemers geven aan door mannen seksueel misbruikt te zijn binnen familiekringen of in eerdere relaties, wat negatieve invloed heeft gehad op de seksuele beleving en ontwikkeling.

**Aantrekking**

- Deelnemers geven aan zich aangetrokken te voelen tot 'bepaalde type' mannen en vrouwen, en daarnaast expliciet ook tot *draqqueens* en trans- en non-binaire personen.
- Velen benoemen dat aantrekking (sterk) afhangt van de interactie en dynamiek met de ander, waarin mogelijke (seksuele) veranderingen optreden door de jaren heen.
- Sommige deelnemers maken een onderscheid tussen verliefdheid, seks en relaties op basis van gender of sekse; bij enkelen ook een onderscheid tussen romantische- en seksuele aantrekking.

**Relaties, gezin en kinderen**

- Deelnemers hebben verschillende relatievormen, waaronder monogaam, open relatie of polyamoreus, zowel met personen van dezelfde gender, of een andere gender.
- Deelnemers in een relatie geven aan zich gesteund te voelen in hun bi+ zijn door hun (primaire) partner, maar hebben wel ervaring met afwijzing door de (schoon)familie.
- Ongeveer 1/3 van de deelnemers is single, waarvan de meesten aan het daten zijn, wat wel lastig werd gemaakt door corona
- Sommige deelnemers zijn wel open over het bi+ zijn naar hun kinderen toe, maar anderen weer niet, vanwege het vermijden van confrontatie, of verwevenheid met bi+ zijn aan andere gedragsvormen, zoals polyamorie.

**Seksuele en relationele scripts**

- In de verhalen van de deelnemers klinken verschillende relationele en seksuele scripts door: heteroseksuele, monogame scripts, homoseksuele en lesbische scripts en bi+ scripts. Er zijn vier bi+ scripts te onderscheiden: (1) monogame relatie, (2) polyamorie in verschillende vormen, (3) open relatie met ruimte voor seks met anderen en (4) singles.

# Hoofdstuk 3 – Zelfacceptatie, identificatie en openheid over bi+ zijn

In dit hoofdstuk gaan we in op het proces van zelfacceptatie, hoe mensen zich identificeren en labelen en hun keuzes in openheid naar de buitenwereld.

## 3.1 Zelfacceptatie

Deelnemers benoemen dat de eerste vragen die ze zichzelf stelden en de eerste stappen die ze hebben gezet om hun seksuele oriëntatie te verkennen soms een zware wissel trokken. Het leidde tot verwarring over wat zij precies voelden en wat nu de richting was van hun seksuele oriëntatie. Zoals een queer respondent vertelde: "*Ik kreeg een nieuwe relatie en het voelde alsof er van alles nog niet helemaal goed zat. Ik wist: hier moet ik wat mee en dit gaat mijn hele leven soort van beïnvloeden en dit kan niet, dit kan het niet zijn, het kan niet bestaan, waardoor ik gewoon echt paniekaanvallen kreeg en ja, behoorlijk moeite ervaarde, waardoor ik heel slecht alleen kon zijn".* (deelnemer 16, 34 jaar). Het langdurig verdringen van verlangens en zoals deelnemers het nu zien, de eigen identiteit heeft sommige deelnemers vervreemd van zichzelf, waardoor het een hele zoektocht is om te ontdekken wat er aan de hand is. Een trans man beschrijft zijn spirituele reis als aanloop naar zelfacceptatie van zijn gender: "*Ik heb echt van alles geprobeerd op alle mogelijke levensgebieden, ook spiritueel en noem maar op, maar ik kwam nooit tot die kern, zeg maar. Dus pas toen de kwartjes begonnen te vallen kon ik daar ook wat mee. Het was een heel lange weg. Omdat ik zo lang zo ver van mezelf af had geleefd, ja, duurde het ook lang om terug te komen, zeg maar."* (deelnemer 11, 37 jaar).

Deelnemers geven een duidelijke ontwikkeling aan van verzet naar acceptatie van hun bi+ identiteit. Een trans man vertelt hoe zijn beleving van zijn bi+ zijn compleet veranderd is: *"Dus dat wat ik eerst zag als een vloek, zeg maar, vind ik nu gewoon, ja, prima om niet in de vakjes te vallen."* (deelnemer 11, 37 jaar). Een cis vrouw benoemt dat het benoemen van haarzelf als bi+ als verrijking voelt: *"Het positieve aan bi zijn is dat je gewoon heel erg in contact staat met wat jij voelt, wat ik voel, wat ik denk en dat ik daar bewust voor durf te kiezen. Voor mij is het een verrijking geworden, gewoon een bredere smaak, maar ook gewoon, ik voel daarin gewoon meer mezelf. Dat hokje is er niet, ik hoef niet te zeggen: dit of dat, hè. Dat is hetzelfde met het stukje monogamie, dat is voor mij eigenlijk daar, ja, zo zie ik dat als heel positief."*(deelnemer 7, 41 jaar).

Ook geven deelnemers aan dat ze nu meer ruimte ervaren om anderen te accepteren, dat gaat gelijk op met hun zelfacceptatie: *"Meer open tegenover mensen met een seksuele oriëntatie die niet 100% hetero is. Omdat ik zelf dat soort gevoelens begon te herkennen, is het van tegenstand, tot tolerantie, tot volledige acceptatie gegaan."* (deelnemer 5, cis vrouw, 37 jaar). Veel deelnemers benoemen dat het krijgen van een fijne relatie met een begripvolle partner een duidelijk verband heeft met het kunnen accepteren van hun bi+ oriëntatie (zie hoofdstuk 2).

## 3.2 Seksuele identificatie, labels en fluctuatie

Veel deelnemers gebruiken voor hun seksuele identificatie de term bi, soms voluit biseksueel, en slechts een enkele keer bi+, panseksueel of queer. Evengoed aarzelen meerdere deelnemers bij het gebruik van deze termen. Dit komt ten eerste omdat sommigen twijfelen of anderen hen wel "bi genoeg" vinden. Bijvoorbeeld omdat hun primaire relatie met een cis- persoon van een andere gender is, of omdat deelnemers aannemen dat ze alleen bij volledige *fifty/fifty* seksuele aantrekking en/of relationele interesse naar twee genders het label "bi "zouden mogen dragen, maar zij op dit

vlak een andere verdeling bij zichzelf zien. Ten tweede vindt bijvoorbeeld een gender queer deelnemer de term biseksueel voluit een beetje "klinisch" overkomen, maar zet deze af en toe wel strategisch in als hun inschat dat anderen hun seksualiteit dan beter zouden begrijpen. Weer anderen, vooral cis vrouwen, vinden het jammer dat de term 'bi' direct geseksualiseerde reacties oproept.

De gender diverse deelnemers noemen zichzelf niet zo vaak bi (of bi+), maar kiezen voor termen als androfiel, queer, fluïde of panseksueel; dit klopt voor hun gevoel beter bij hun non-binaire aantrekking, of bij hun beleving dat gender geen (grote) rol speelt voor tot wie zij zich aangetrokken voelen. Bovendien zijn er ook deelnemers die zichzelf vroeger als hetero of heteroflexibel zagen, voor één deelnemer geldt dat nog steeds, omdat zij verliefdheid op dezelfde gender of geslacht als criteria hanteren. Zolang je niet verliefd wordt op iemand met dezelfde gender of geslacht, zo redeneert deze deelnemer, dan ben je hetero (of hetero flexibel): "*Ja, zie ik mezelf als hetero, maar tegelijkertijd besef ik ook dat ik bepaalde, ja, hoe zeg je dat? Ik ben nog nooit verliefd geweest op een man, dat heb ik nooit gevoeld, zal ook nooit gebeuren, denk ik, als ik nu naar mezelf kijk, maar ik vind het wel altijd interessant om te experimenteren."* (deelnemer 4, cis man, 36 jaar).

*Labels*

Meerdere deelnemers (van verschillende genders) willen naar de buitenwereld niet labelen wat hun seksuele oriëntatie is. Zij geven hier verschillende motivatie voor, zoals dat het expliciteren van hun seksuele oriëntatie bovenmatige interesse of flauwe opmerkingen ten aanzien van hun seksualiteit oproept. Maar er zijn ook deelnemers die labels als beperkend ervaren en "niet in een hokje gestopt wilde worden" ofwel "gewoon" als individu gezien worden: "*Ja, ik heb het nooit echt nodig gevonden om daaraan een naam te verbinden. Maar dat is vooral omdat ik gewoon heel erg heb van: ik ben ik."* (deelnemer 14, genderfluïde, 40 jaar).

Opvallend is dat deelnemers die zichzelf als non-binair (of een variant daarvan) beschouwen, vertellen dat hun genderidentiteit eigenlijk een uitdagender thema is om aan anderen uit te leggen dan hun seksuele identiteit. Zoals een non-binaire deelnemer aangeeft: "*Dat ik op meerdere genders val is nooit zo bijzonder. Ja, non-binair zijn is natuurlijk wel wat lastiger. (…) als ik een relatie met een man heb, ook al is dat een heteroman, is dat voor mij niet hetero in de zin van dat ik op hem val omdat hij voelt als hetzelfde als ik."* (deelnemer 1, non-binair, 41 jaar).

*Fluctuatie*

Deelnemers die een verandering hebben doorgemaakt in hun seksuele zelfbenoeming zijn soms terughoudend met opnieuw een label te kiezen. Bij sommige deelnemers betrof hun verandering in zelfidentificatie een wisseling binnen het bi+ spectrum, zoals van biseksueel naar panseksueel of queer. Zoals een cis vrouw over haar seksuele identificatie vertelt: "*Ik ben van bi naar queer gegaan, maar misschien kan dat over tien jaar weer anders zijn. Ik weet het niet. Dus die vind ik wel een beetje moeilijk."* (deelnemer 6, 36 jaar). Andere deelnemers vertellen over fluctuaties rond seksuele zelfidentificatie van buiten het bi+ spectrum naar een label binnen dit spectrum. Voorbeelden betreffen deelnemers die overstapten van het label lesbisch naar "fluïde", van homo naar biseksueel of van heteroseksueel naar biseksueel. Opnieuw labelen vond vaak plaats op een moment dat deelnemers een discrepantie zagen tussen het eerder gekozen label en het gedrag of de aantrekking die men ontwikkelde (of later pas "onder ogen" durfde te zien). Zo vertelt een genderfluïde deelnemer die zichzelf vroeger lesbisch noemde: *"Ik heb eigenlijk op een gegeven moment wel gewoon gezegd van: 'Nou, ik ben lesbisch.' Maar ja, eigenlijk klopt dat natuurlijk ook niet helemaal,*

*want ik heb ook nog gewoon contact met mannen, of tenminste, ook weleens seksueel contact met mannen. Hoewel ik met vrouwen fijner vind dan mannen, maar dat is weer wat anders"* (deelnemer 13, 40 jaar). Een tweede illustratie over het thema van opnieuw labelen kwam van een genderfluïde persoon die werd ingegeven doordat hun ruimte had ontwikkeld om romantische gevoelens richting vrouwen toe te geven: "*Vroeger (…) als vrouwen mij benaderden dan was het eigenlijk een soort kramp, paniekreactie wat dat betreft. Ik was in eerste instantie homo-jongen in die zin, ja voordat dat een beetje doordrong van: je hoeft niet of/of te zijn. Kan ook prima bij dat, dat je vrouwen in die zin qua persoonlijkheid aantrekkelijker vindt. (…) dat biseksuele kwam echt op basis van, ja verliefdheidsgevoelens richting vrouwen."* (deelnemer 8,41 jaar)

## 3.3 Openheid

De deelnemers in dit onderzoek kiezen er vaak voor om stapsgewijs te vertellen over hun bi+ identiteit, beginnende met de meest vertrouwde persoon in hun omgeving. Zo is het bij deze genderfluïde deelnemer gegaan: "*Op een gegeven moment ben ik dat dus gaan vertellen, eerst in kleine, vertrouwde kringen, aan andere queer mensen, daarna familie."* (deelnemer 13, 40 jaar). Vrijwel geen enkele deelnemer in dit onderzoek is *meteen* open geweest over zijn/haar/hun bi+ identiteit, vanaf het moment dat degene erachter kwam. Ze bewaren meer openheid tot het moment dat zij voor zichzelf een duidelijk verhaal hebben geformuleerd en meer op hun gemak zijn met bi + zijn. Evengoed zijn er ook deelnemers voor wie juist het praten met andere mensen (en hun gevoel onthullen) hielp bij het beter begrijpen van de eigen seksuele oriëntatie. Sommige deelnemers vinden openheid ook nodig en belangrijk voor de emancipatie van bi+ personen (en/of trans personen) of vinden dat openheid tegemoet komt aan hun wens om hier "eerlijk" over te zijn naar anderen, uit authenticiteitsprincipe.

Openheid over bi+ zijn maakt dat deelnemers voelen dat ze meer zichzelf kunnen zijn: "*Iedereen weet dat van me, maar ook iedereen. Het maakt me helemaal niets uit, weet je wel, dat is gewoon wie ik ben. Zelfs op [mijn werk] weten ze dat, hoor. En sommigen die ik daar wel eens over hoor van: 'Hé', weet je wel. Ja, ik zeg altijd: ik sta lekker in het midden, ik kan van alles genieten wat hier rondloopt, zeg maar. Ik denk: hoe opener je zelf dat erin gooit, zeg maar, hoe makkelijker mensen daar ook mee omgaan.*" (deelnemer 7, cis vrouw, 41 jaar). Een non-binaire deelnemer benadrukt vooral hoeveel ruimte het geeft om jezelf niet in een monoseksueel hokje te zetten: *"Maar als mens denk ik dat ik mezelf echt veel meer ruimte gun dan de meeste mensen die bijvoorbeeld zeggen dat ze heel erg hetero zijn. Ik denk dat het mijn leven overall interessanter maakt." (*deelnemer 16, 34 jaar).

In welke mate iemand open kan zijn over zijn/haar/hun bi+ identiteit, hangt sterk samen met diens omgeving. De meeste deelnemers in dit onderzoek leven in een accepterende omgeving. "*Ik heb gewoon een hele accepterende omgeving op dit gebied. Kan ons allemaal niks schelen. Mijn ouders hebben ook al vanaf heel jongs af aan gezegd: het zou ons allemaal niks schelen als jullie lesbisch zouden zijn, prima*." (deelnemer 11, trans man, 34 jaar). Niet voor elke bi+ deelnemer is het even vanzelfsprekend om volledig open te kunnen zijn over hun identiteit. Zo vertellen enkele cis vrouwen dat zij aan cis hetero mannen met wie zij daten niet vertellen over hun biseksualiteit, omdat zij merken dat dat dan geseksualiseerd wordt en het gesprek naar trio's geleid wordt (zie hoofdstuk 4). Andere deelnemers merken op dat zij het zinvoller vinden om hun seksuele oriëntatie (explicieter) te benoemen als deze ook zichtbaarder wordt, als zij een relatie krijgen met iemand van dezelfde gender (eventueel naast hun relatie). Een belangrijke beslisfactor voor aan wie je het wel of niet vertelt, is de vraag hoe dichtbij iemand staat. Bij sommige deelnemers speelt de band met de

persoon en de groep waarin zij zitten een belangrijke rol. Het gaat dan niet alleen maar over aan wie ze wel of niet iets vertellen, maar ook *wat* ze aan *wie* vertellen. Vanwege hun meervoudige (niet-normatieve) identiteiten, zijn ze selectief in wat ze delen met anderen. Het heeft vooral te maken met wie zie in contact staan en hoe prettig ze zich bij het contact voelen. Zo vertelt deze cis vrouw: "*het ligt een beetje aan het soort club waar ik dan bij zit en de mensen en hoeveel ik dan vertel over mezelf*." (deelnemer 15, 38 jaar).

## Hoofdstuk 3 kernpunten

**(Zelf)acceptatie**

- De ontwikkeling naar (zelf)acceptatie van het bi+ zijn varieert tussen deelnemers: enkelen omschrijving (vooral in de ontdekkingsfase) verwarring en vervreemding, terwijl er ook deelnemers zijn die het bi+ zijn (vooral in een later stadium) zien als verrijking en ruimte om anderen te accepteren.

**Identificatie**

- Veel deelnemers zien biseksualiteit als een identiteit, maar hebben sommigen er ook negatieve associaties mee, vanwege onjuiste aannames of geseksualiseerde reacties van de omgeving. Ook zijn er enkele deelnemers die zich als panseksueel of queer identificeren.
- Non-binaire en gender fluïde personen kiezen vaker labels (zoals queer of *fluïd*) die sterker aansluiten bij hun genderidentiteit en in mindere mate tot de seksuele identiteit
- Labels rondom seksuele oriëntatie kunnen bij bi+ personen sterk fluctueren gedurende de seksuele levensloop, net zoals bij anderen binnen het volledige seksuele oriëntatie spectrum
- Niet iedereen kiest ervoor een label te gebruiken, omdat deelnemers geen zin hebben in vervelende reacties of niet in een hokje gestopt willen worden.

**Openheid**

- Openheid over bi+ zijn is voor velen belangrijk, omdat het de ruimte biedt om zichzelf te zijn, zonder in een geheim te hoeven leven.
- Openheid gebeurt vooral stapsgewijs, vaker beginnende bij de meest vertrouwde persoon in de omgeving of wanneer deelnemers meer op hun gemak voelen met hun bi+ zijn.
- Enkele deelnemers zijn gedeeltelijk of helemaal niet open over hun bi+ zijn, dat voor hen samenhangt met een accepterende omgeving, de relatie met anderen en de noodzaak om het te vertellen.
- Tot slot bieden zelfacceptatie en openheid voor deelnemers de ruimte om anderen meer te accepteren en meer opener naar anderen te kijken.

# Hoofdstuk 4 – Ervaringen met stigma, discriminatie en sociale normen

Dit hoofdstuk gaat in op de ervaringen van deelnemers met vooroordelen, discriminatie en stigma rondom hun bi+ zijn. Vrijwel alle deelnemers in het onderzoek geven aan negatieve ervaringen te hebben in hun (directe) omgeving, in relatie tot hun bi+ zijn. Deze ervaringen worden opgedeeld in a) stereotypen, vooroordelen en discriminatie, en b) (zelf)stigma/geïnternaliseerde bi-fobie. Daarnaast wordt ook omschreven hoe het gaat met de mentale gezondheid van deelnemers en of ze te maken hebben gehad met seksueel grensoverschrijdend gedrag. Tot slot eindigt het hoofdstuk met ervaringen van deelnemers binnen verschillende gemeenschappen waar ze onderdeel van (geweest) zijn.

## 4.1 Stereotypen, vooroordelen en discriminatie

*Mononormativiteit*

Een veel voorkomend concept is mononormativiteit, dat gebaseerd is op de aanname dat iemand heteroseksueel of homoseksueel/lesbisch is en dat de seksuele identiteit gelinkt is aan de sekse of gender van iemands partner, en dat seksuele oriëntatie (en dus identiteit) onveranderlijk is. Vrij veel deelnemers hebben een relatie die voor de buitenwereld heteroseksueel en/of monogaam oogt omdat zij en hun partners (van een ander gender) gezien worden als cis gender en hetero. Deze deelnemers hebben vrijwel allemaal meegemaakt dat zij niet herkend werden als bi+ persoon, en een enkeling ook niet in hun gender queer zijn (omdat dat vooral "binnenin zit"), tenzij hun daar zelf over begon. Zoals een cis vrouw over de invloed van dat soort heteroseksuele scripts vertelt: "*Nee, ik krijg die vraag [naar seksuele oriëntatie] nooit, omdat ik er zo verschrikkelijk hetero uitzie van de buitenkant. Ik ben al 20 jaar bij mijn man, ik heb kinderen. Dat iedereen er zo vreselijk vanuit gaat dat ik nog nooit iets anders heb overwogen dan heteroseksualiteit. (…) Ja dus dat is het ingewikkelde denk ik*." (deelnemer 15, 38 jaar). Sommige deelnemers vinden het dus lastig, of moeilijk om niet direct herkend en gezien te worden als het gaat om hun bi+ zijn en voelen zich daardoor ook onzichtbaar. Zo vertelt deze queer deelnemer: "*Elke keer als ik op straat loop en ogenschijnlijk hetero ben, is dat een klein stukje van mijn eigen identiteit wat daarin niet gezien wordt (…) is onzichtbaar*." (deelnemer 16, 34 jaar)

*Bi+ erasure*

Nog een fenomeen waar deelnemers regelmatig mee geconfronteerd worden is de 'uitwissing van hun bi+ zijn', oftewel bi+ erasure. *"Mensen denken altijd al: ik ben gay of juist niet."* (deelnemer 16, gender queer, 34 jaar) Sommige deelnemers krijgen te horen dat ze "*gewoon gay*" of "*gewoon lesbisch*" zijn, met name binnen LHBTQI+ gemeenschappen (zie paragraaf 4.5). Daarop aansluitend wordt het bi+ zijn als een fase gezien 'die voorbij gaat'. Een cis vrouw kreeg van een ander te horen *"[Naam Respondent] is eigenlijk hartstikke lesbisch, maar die durft niet uit de kast te komen."* (deelnemer 15, 38 jaar). In beide situaties geldt dat het bi+ zijn (volledig) ontkend wordt en daarmee ook de geloofwaardigheid van de seksuele identiteit van deze deelnemers. Er ligt een onderliggende aanname dat enkel monoseksuele aantrekking valide is. Bi+ deelnemers die in een (monogame) relatie zitten, krijgen nog meer te maken met het in twijfel trekken van hun seksuele identiteit, zoals in het voorbeeld van deze cis vrouw: *"Het feit dat jij een keer een vriendin hebt gehad die terug is gegaan naar een jongen, betekent ook niet dat zij dan terug is gegaan (naar heteroseksueel zijn)."* (deelnemer 17, 34 jaar).

*Dubbele gender- en seksuele moraal*

Verwachtingen rondom gender spelen op verschillende manieren een rol in reacties op bi+ personen. Meerdere deelnemers geven aan te denken dat het 'voor bi+ vrouwen makkelijker is dan voor bi+ mannen'. Dit heeft volgens hen te maken met (traditionele) gender normen. Een bi+ man die een relatie en/of seks heeft met een andere man wordt als minder 'stoer' gezien, omdat hij niet zou conformeren aan hetero-normatieve verwachtingen (zie *Heteronormativiteit / homohaat* hieronder). Vrouwen daartegenover worden eerder geseksualiseerd en geërotiseerd, waardoor zij weer met andere type uitdagingen te maken krijgen (zie *Seksualiseren* hieronder). Voor zowel mannen als vrouwen geldt dat zij afgestraft en negatief bejegend worden als gevolg van hun bi+ zijn in relatie tot (traditionele) gender opvattingen. Dat er een verschil in de bejegening en opvatting is tussen bi+ mannen en vrouwen komt sterk naar voren in de ervaringen van deelnemers: "*Voor vrouwen wordt het toch vaker gezien als iets sexy's en van mannen meer als iets vies." (deelnemer 11, trans man, 37 jaar)*. Voor beide genders geldt dat zij buiten hetero-normatieve kaders vallen, waardoor hun gevoelens, gedrag en identiteit geproblematiseerd worden.

*Homo associaties / Heteronormativiteit*

De mannen die deelnamen aan dit onderzoek geven aan geconfronteerd te zijn met negatieve haatreacties over homoseksualiteit. Zo kreeg deze cis man te horen: "*Ik heb een schijthekel aan homo's en die komen bij mij er niet in.*" (deelnemer 4, 36 jaar). Ondanks dat deze deelnemer zich niet als homo identificeert, vond hij deze reactie erg storend. Een andere cis man durft niet uit te komen voor zijn bi+ zijn, omdat er vanuit de omgeving twijfels zouden bestaan of hij 'geen homo zou zijn', waarin hij aangeeft: "*dan word je meteen ook wel in een hokje gestopt voor de rest van de tijd*" (deelnemer 14, 39 jaar). Tot slot is er ook een trans man die samenwoonde met een andere man en wel eens opmerkingen kreeg toegeschreeuwd zoals 'vieze gore homo's'. (deelnemer 11, 37 jaar). In al deze situaties wordt de aantrekking van een man tot een andere man sterk afgekeurd middels discriminerende reacties. Omdat het ook een onderdeel is van de deelnemers hun bi+ zijn, kunnen zij zich vanwege sociale veiligheid zich niet altijd uitspreken. Bovendien willen deze mannen ook niet geassocieerd worden met 'homoseksualiteit', omdat het de lading niet dekt van hun bi+ zijn.

Daarnaast bevindt bijna elke man in dit onderzoek zich ook in vrijwel hetero-normatieve omgevingen. Zo geeft bijvoorbeeld deze cis man over zijn vriendengroep aan "*nou, als ik kijk naar de vrienden die ik heb, dat zijn echt, ja, ik doe er nu zelf aan mee, aan het stereotype, maar die zijn heel erg mannelijk en, eh, ja, willen ook alleen maar vrouwen en is er weinig ruimte voor dit soort gesprekken*"( deelnemer 4, 36 jaar). Enerzijds erkent hij voor zichzelf mee te doen aan stereotyperend gedrag van 'man' zijn, maar tegelijkertijd ervaart hij moeite dat er geen ruimte is voor gesprekken over zijn (bi+) gevoelens. Deze trans man herkent zich ook in het fenomeen dat het uiten van bepaald gedrag of gevoel enkel kan wanneer het niet zichtbaar is voor de omgeving: "*ik denk dat veel dingen worden geaccepteerd, zolang mensen ze maar niet hoeven te zien, want hoeveel mensen zeggen wel niet van: 'Ja, je mag best homo zijn, maar eh, je moet het niet in mijn gezicht doen*" (deelnemer 11, 37 jaar). De hetero-norm wordt volgens deze deelnemers gezien als ideaal. Wanneer niet voldaan wordt aan dit ideaal, dan kan het leiden tot uitsluiting en pestgedrag. Dit dwingt deze mannen om zich alleen maar meer te conformeren in een omgeving waar hun gevoelens niet bespreekbaar zijn.

*Seksualiseren*

Een aantal deelnemers geeft aan regelmatig te maken te krijgen met het seksualiseren van hun bi+

zijn vanuit de omgeving. *"Bij bi is het dan alsof het bij voorbaat al erotisch is."* (deelnemer 11, trans man, 37 jaar). Zij worden bijvoorbeeld geconfronteerd met het gedachtegoed dat ze enkel losse sekspartners zouden hebben, omdat ervan uit wordt gegaan dat bi+ personen 'maar op iedereen vallen'. Een trans man vertelt dat er wel eens tegen hem gezegd is: "*eh: ja, jij wilt gewoon alles, je kunt niet kiezen en, eh, of je wilt je nergens op vastleggen*". (deelnemer 11, 37 jaar). Dit gedachtegoed wordt versterkt wanneer bi+ personen meer dan één romantische partner hebben. Er wordt expliciet aangenomen dat deze relatie(s) zich voornamelijk richten op seks, of dat er *per definitie* buitengewoonlijke seks, zoals 'trio's' en 'seks buiten de relatie(s)' plaatsvindt of dat de relatie 'alleen maar over seks gaat' (deelnemer 9, gender fluïde, 38).

Tot slot valt op dat vooral vrouwen en non-binaire deelnemers geseksualiseerd worden, (meestal) in relatie tot hun genderidentiteit. Een cis vrouw omschrijft dit in haar eigen woorden: "*je hebt ook natuurlijk dat vrouwen mogen zoenen in het openbaar en dat wordt dan geseksualiseerd maar aan de andere kant word je er dus minder op afgerekend als in: het wordt een beetje toegejuicht, wat ook weer een ander probleem is*" (deelnemer 3, 36 jaar). Het over-seksualiseren van vrouwen en non-binaire personen is een terugkerend patroon waar meerdere deelnemers tegen aan lopen en als vervelend ervaren. Deze aannames bevestigen het beeld dat stereotypes tegenover bi+ personen zich vooral richten op seksuele activiteiten en minder op liefde, intimiteit en romantische relaties.

*(On)betrouwbaarheid*

Een ander gedachtegoed dat sterk samenhangt met de seksualisering van bi+ personen is de overtuiging rondom hun (on)betrouwbaarheid. Meerdere deelnemers geven aan dat ze vooral binnen relaties niet serieus worden genomen en soms een gebrek aan vertrouwen ervaren, omdat er sterk vanuit wordt gegaan dat bi+ personen zouden vreemdgaan en ze 'zich nergens aan willen vastleggen'. Zo geeft deze trans man aan: "*En vaste partners, die nemen je vaak dan niet serieus of die, hè, want ja, dan ga je toch vreemd."* (deelnemer 11, 37 jaar). Enkele deelnemers lopen hier best wel tegen aan, omdat ze het gevoel krijgen zich constant te moeten verantwoorden, waardoor hun relatie niet valide aanvoelt. Dit is overigens niet van toepassing op elke deelnemer, omdat de meeste van hen een relatievorm hebben, waar zij zich voldoende prettig en comfortabel bij voelen. Alleen al vanwege hun bi+ zijn, gaat de omgeving ervan uit dat deelnemers hyperseksueel, onbetrouwbaar en niet loyaal zijn. Zo omschrijft deze trans man: *"Gewoon zonder iets te doen was er überhaupt jaloezie op het feit dat het zo was, dus dan was ik niet te vertrouwen en kon ik eigenlijk ook geen vrienden hebben, want ja, je valt op allebei de seksen, dus je bent nergens, nergens mee te vertrouwen."* (deelnemer 11, 37 jaar)

*Discriminatie op andere kenmerken*

Er zijn meerdere deelnemers, die naast hun ervaring als bi+ zijn, ook te maken krijgen met vooroordelen en discriminatie rond andere kenmerken, zoals op grond van genderidentiteit of etniciteit. Bijvoorbeeld non-binaire personen die te maken krijgen met discriminatie, worden veelal geconfronteerd op gender non-conformerende- en lichamelijke kenmerken. "*Dat er toch gezegd wordt: dit lichaam heb je gekregen van God. Dat je daar een andere identiteit aan geeft, betekent dat je niet accepteert wat jou gegeven is*" (deelnemer 8, 41 jaar), aldus een genderfluïde deelnemer die aangeeft dat naast het in twijfel trekken van hun gender, ook een direct verband gelegd wordt tussen hun genderidentiteit en het lichaam.

Een ander uitsluitingsmechanisme waar non-binaire deelnemers mee te maken krijgen is het *misgenderen*. Dit betekent dat er naar hen gerefereerd wordt met het onjuiste gender. Een non-binaire deelnemer vertelt dat hun therapeut tijdens een sessie aangaf: "*Ja het valt me eigenlijk nu pas op dat je best wel een mooie vrouw bent. Waarom verberg jij je schoonheid?"* (deelnemer 1, non-binair, 41). Zo'n opmerking is wellicht bedoeld als compliment, maar werd als zeer beledigend ervaren door de deelnemer omdat hen zich misplaatst voelde. *Misgenderen* gebeurt vaker onbewust, maar creëert desalniettemin een gevoel van ongemak.

Verder vindt discriminatie ook plaats op grond van etnische achtergrond, bijvoorbeeld bij deze queer vrouw van kleur: "*op mijn geleefde ervaring als niet-witte Nederlander, dat heeft meer impact op mijn leven gehad dan in behandeling dan mijn queerness*."(deelnemer 6, 34 jaar). Zij behoort niet tot de normerende groep (in dit geval op basis van etniciteit), waardoor ze (eerder) te maken met vooroordelen en discriminatie. Verder omschrijft ze dat omdat ze steeds in het hokje van 'niet-Nederlands' geplaatst werd er nooit bij hoorde: "*Kut Turk, ga terug naar je land, de ene keer was ik een Chinees, de andere keer was ik de Antilliaan, de andere keer was ik een Turk, maar ik was nooit een Nederlander"*.

Deze voorbeelden impliceren dat deelnemers naast hun bi+ zijn ook buitengesloten worden op grond van andere sociale identiteiten. De kern van deze verhalen is dat zij aanbotsen tegen normerende structuren en gedachtegoed, waar zij niet tot behoren. De negatieve ervaringen van deelnemers zijn niet (enkel) gericht op het bi+ zijn, maar juist in relatie tot andere identiteiten die zich verhouden tot de seksuele oriëntatie.

## 4.2 (Zelf)stigma/geïnternaliseerde bi+ fobie

Zoals hierboven te lezen is, krijgen deelnemers in dit onderzoek vanuit hun omgeving regelmatig te maken met stereotypen, vooroordelen en discriminatie vanwege hun bi+ zijn, al dan niet in relatie tot genderidentiteit. Bij enkele deelnemers is te herkennen dat zij deze negatieve denkbeelden internaliseren als gevolg van deze ervaringen. Hierdoor trekken sommigen hun identiteit en gevoelens in twijfel en doen ze er alles aan om ervan af te komen. Een cis vrouw omschreef haar eerdere gedachte over bi+ zijn als volgt: "*Ik kan me voorstellen, laat me het zo zeggen, dat het voor een man of een vrouw soms lastiger is als je biseksueel bent dan als je gewoon hetero bent of homo of lesbisch. Je gaat heel erg nadenken over jezelf van: hoe kan dat nu?"* (deelnemer 7, 41 jaar). Zij vond het eerder in haar leven dus 'gewoon' als personen monoseksuele aantrekking hebben, maar bekent twijfels op het moment dat het voor haar niet zo is.

*Afkeuren van bi+ zijn*

Daarnaast zijn er ook situaties waarin deelnemers hun eigen seksueel gedrag (in relatie tot bi+ zijn) afkeuren, bijvoorbeeld in het geval van deze deelnemer: "*toen had ik een soort van half seks gehad met een jongen en dat had ik dan helemaal verwijderd uit mijn brein van: o, maar dat is nooit goed"* (deelnemer 16, gender queer, 34 jaar). Verder associeert deze deelnemer hun bi+ zijn ook met emotionele pijn: "*En toen kwam er bij mij heel duidelijk (…) uit dat ik ergens de overtuiging had dat mijn biseksualiteit voor altijd in mijn leven voor pijn gaat zorgen*." De pijn is ontstaan omdat degene zich (seksueel) aangetrokken voelt tot meer dan één gender en op dat moment in een relatie zat. Hen gaf aan deze gevoelens in de eerste instantie niet te durven uiten naar de partner en werd daardoor seksueel gefrustreerd. Deze voorbeelden zijn exemplarisch, waarin het duidelijk naar voren komt dat de deelnemer moeite heeft gehad om dat deel van hun identiteit te kunnen accepteren. Dit

komt mede vanwege (geïnternaliseerde) negatieve overtuigingen rondom het bi+ zijn en gebrek aan ruimte om deze gevoelen te kunnen uiten.

*Bi+ als zonde*

Enkele deelnemers benoemen dat ze hun bi+ zijn lange tijd als zonde hebben gezien of ervaren. In een aantal situaties heeft dit te maken met een (streng) religieuze achtergrond (zie paragraaf 2.2). Een cis vrouw met een religieuze achtergrond zegt hierover het volgende: "*En ik wist dat [bi-zijn] dus wel mijn hele leven en had daar ook moeite mee omdat ik ook echt geloofde dat dat zondig was. Dat had ik helemaal geïnternaliseerd."* (deelnemer 3, 36 jaar). Verder geeft ze ook aan dat ze hierdoor voor een langere periode niet helemaal zichzelf kon zijn, wat te maken had met haar geloof in relatie tot haar bi+ identiteit: "*Dus ik heb me best wel lang, ik denk een jaar of twee, toch een beetje raar gevoeld, een beetje awkward in het feit dat ik ook, ja, verliefd was op een meisje..*".

*Vervreemding*

Dat deelnemers zich 'raar', 'vreemd' en of 'anders' voelen, wordt vaak expliciet benoemd. In het voorbeeld van deze trans man die zegt: "*Nu dan langzaam hoor ik het wat meer, maar zowel met mijn identiteit als mijn geaardheid, ik ben altijd een vreemde eend in de bijt geweest*." (deelnemer 11, 37 jaar). Dit gevoel van 'vervreemding' wordt door enkele deelnemers gekoppeld aan hun bi+ zijn. Zij behoren niet tot gevestigde normen, waardoor ze het gevoel krijgen dat ze achterlopen in hun eigen proces, zoals bij deze cis vrouw: *"Ik dacht dat ik gewoon raar was en dat mijn ontwikkeling achterliep*." (deelnemer 5, 37 jaar).

Het is een terugkerend patroon dat meerdere deelnemers negatieve associaties rondom hun bi+ zijn internaliseren, met als gevolg het in twijfel trekken van hun identiteit. Deze associaties ontstaan vanuit de ervaring van de omgeving die nog steeds uitgaat van heteronormatieve verwachtingen, binair denken en monoseksuele normen.

## 4.3 Mentale gezondheid

De negatieve ervaringen van bi+ deelnemers in dit onderzoek hebben impact op hen gehad. Een groot deel van de deelnemers geeft aan te maken hebben (gehad) met mentale- en/of fysieke gezondheidsklachten, maar linkt het niet meteen aan hun bi+ zijn. Maar er zijn ook deelnemers die wel expliciet benoemen dat hun welzijn negatief beïnvloed is door (reacties op) hun bi+ identiteit. Zo geeft een trans man aan dat hij, onder andere door zijn bi+ identiteit, zich niet altijd begrepen voelt door personen die niet dezelfde ervaring hebben. Hierdoor ontstond een gevoel van eenzaamheid: "*Zelfs bij goede vrienden of wat dan ook, het wordt gewoon toch, ja, niet echt begrepen als het niet mensen zijn die het zelf ook ervaren of wat dan ook. Dat vind ik toch wel een eenzaam stukje*." (deelnemer 11, trans man, 37 jaar).

Verder rapporteren deelnemers in dit onderzoek mentale gezondheidsproblemen, zoals depressie, angst en post-traumatische stress stoornis (PTSS), die niet direct gelinkt worden aan hun bi+ zijn. Deze mentale klachten worden omgeschreven in de context van andere levensgebeurtenissen, waaronder een familie instabiliteit, pestgedrag, criminaliteit en seksueel misbruik.

## 4.4 Seksuele grensoverschrijding

Veel deelnemers geven aan weleens te maken hebben gehad met seksueel grensoverschrijdend gedrag. De ervaringen van deelnemers zijn zeer verschillend en variëren van nageroepen worden op straat tot aan (poging tot) aanranding tot aan seksueel misbruik. De ervaringen met seksueel misbruik in de jeugd staan beschreven in paragraaf 2.2 onder seksuele ontwikkeling.

De enige cis man die aangeeft ervaring te hebben met seksuele grensoverschrijding in zijn jeugd omschrijft dat het heeft plaatsgevonden met een familielid in de huiselijke setting: "*mijn* [familielid] *heeft seks op een avond geprobeerd met mij te hebben en dat was een vervelende ervaring. Ik heb toen die avond heel erg gehuild en mijn ouders waren weg*." (deelnemer 14, 39 jaar). Deze deelnemer voelde zich erg misbruikt, ook omdat het gebeurde op een kwetsbaar moment (van alleen thuis zijn), waarna er naar zijn beleving geen (zware) consequenties waren voor het gedrag van zijn familielid. Deelnemers die seksueel overschrijdende ervaringen op volwassen leeftijd rapporteren zijn allen cis vrouw of non-binair. Zo geeft een cis vrouw aan dat ze regelmatig op straat werd lastig gevallen: "*dat is heel lange tijd gewoon dagelijkse kost geweest*" (deelnemer 3, cis vrouw, 36 jaar). Een andere cis vrouw die aangeeft "*Maar helaas gewoon standaard dat je op straat nageroepen wordt of dat je wordt vastgegrepen*" (deelnemer 15, cis vrouw, 38 jaar). Voor beide vrouwen waren deze ervaringen vanzelfsprekend. Beiden denken dat het te maken heeft met hun genderidentiteit als *vrouw zijn,* waarin mannen (die meestal de dader zijn) de ruimte voelen om hen zo te bejegenen.

Op de vraag of het gedrag van de mannen (plegers) iets met de seksuele oriëntatie van de slachtoffers te maken heeft, reageren deelnemers terughoudend. Zo geeft bijvoorbeeld deze cis vrouw aan dat haar genderexpressie wellicht een rol speelt in hoe ze benaderd wordt: "*Dus ik kan me voorstellen dat ze denken: Nou bij haar kan ik het wel flikken ofzo. Ja dat zou kunnen, maar ik weet het niet.*" (deelnemer 10, 38 jaar). Een andere cis vrouw geeft aan dat vervelende ervaring op straat te maken heeft gehad met hand in hand met haar vriendin lopen: "*In andere gevallen, als ik dan over recente gevallen praat, ja, als mijn vriendin en ik hand in hand lopen en mensen kijken, ja, dan weet ik zeker dat het wel te maken heeft met mijn geaardheid, zeg maar*" (deelnemer 6, 34 jaar). Er is ook een trans man die nog voor zijn sociale transitie op 14-jarige leeftijd seksuele grensoverschrijding heeft ervaren tijdens de eerste seksuele ervaring. Hij geeft aan te denken dat deze ervaring invloed heeft gehad op zijn gender identiteit: "*het heeft niet op het bi-zijn ervaring gehad, maar ik denk wel op het trans-zijn, want voor mijn gevoel is er daarom een disconnect met mijzelf gekomen*" (deelnemer 10, 37 jaar). De ervaringen met seksuele grensoverschrijding vonden in dit onderzoek voornamelijk plaats in de publieke sfeer en binnen familie kring.. Het is niet uit te sluiten dat dergelijke ervaringen ook binnen relaties zijn voorgekomen. In dit onderzoek is daar echter niet voldoende op ingegaan om er een duidelijk beeld van te schetsen.

## 4.5 Gemeenschappen

De meeste deelnemers geven aan ervaring te hebben met, of onderdeel te zijn van, één of meer gemeenschappen. Een gemeenschap betekent voor velen een samenkomst of ontmoetingsplek waar gelijkgestemden elkaar tegenkomen. Binnen zo'n gemeenschap staan volgens de deelnemers een aantal kernwaarden centraal, zoals respect, verbondenheid en openheid. De meest voorkomende gemeenschappen die genoemd werden door deelnemers waren LHBTQI+-, religieuze/spirituele- en kink/polyamoreuse gemeenschap.

Het is niet voor elke bi+ deelnemer vanzelfsprekend om aansluiting te vinden tot een

gemeenschap. *"Nee. Ik pas bij geen enkele groep of gemeenschap echt."* (deelnemer 15, cis vrouw, 38 jaar). Er zijn deelnemers die vanwege hun bi+ zijn uitsluiting ervaren, bijvoorbeeld binnen de LHBTQI+ gemeenschap. Meerdere deelnemers lopen tegen heteronormatieve, monoseksuele en binaire normen en hebben daarom het gevoel er niet bij te horen: "*Gewoon, iedereen is heel gewoon. Ik ben niet gewoon helaas."* (deelnemer 17, cis vrouw, 34 jaar). Daarentegen zijn er ook deelnemers die aangeven juist wel prettig ervaringen te hebben binnen de kink/polyamoreuze gemeenschap, waar hun gedrag en gevoelens tot uiting komen.

*LHBTQI+ gemeenschap*

Van de vele gemeenschappen, wordt in dit onderzoek de LHBTQI+ gemeenschap het vaakst genoemd. Wat opvalt is dat de meeste deelnemers, op enkelen na, vooral negatieve ervaringen beschrijven. Wat duidelijk terugkomt bij hen is dat ze bijna allemaal te maken hebben gehad met vooroordelen en uitsluiting binnen de LHBTQI+ gemeenschap, op grond van hun bi+ zijn.

In hoofdstuk 3 werd al aangegeven dat bi+ identiteiten regelmatig ontkend worden door anderen. Vooral binnen LHBTQI+ gemeenschappen zijn er hier sterke aanwijzing voor. Zo kreeg een cis vrouw te horen dat ze "gewoon lesbisch" (deelnemer 3, cis vrouw, 36 jaar) zou zijn, terwijl een andere deelnemer die zich voorheen als vrouw presenteerde verteld werd dat ze "niet lesbisch genoeg" (deelnemer 11, trans man, 37 jaar) was. In beide gevallen wordt hun identiteit (volledig) ontkend, op grond van normatief- en monoseksueel gedachtegoed. Bi+ deelnemers voelen zich hierdoor niet altijd serieus genomen binnen de LHBTQI+ gemeenschap, zoals in het geval van deze deelnemer: *"dus wat ik zei vanuit, en homo en lesbiënnewereld wel veel van: ja maar, jij hebt nog niet gekozen*". (deelnemer 4, cis man, 36 jaar). Verder zijn er ook enkele deelnemers die omschrijven geen positieve ervaringen te hebben binnen bi-gemeenschappen. Bijvoorbeeld deze cis vrouw geeft aan dat het op bi-feestjes "alleen maar op seks gericht is", terwijl zij eerder behoefte heeft aan diepgang en gevoel (deelnemer 2, 37 jaar). Het overgrote deel van de deelnemers omschrijft echter weinig tot geen ervaring te hebben binnen bi+, pan of queer gemeenschappen, vooral omdat zij het idee hebben dat die er niet zijn. De behoefte om aan te aan te sluiten tot, of het opbouwen van een dergelijke gemeenschap is echter wel degelijk aanwezig.

*Uitsluiting heteroseksuele partner binnen LHBTQI+ gemeenschap*

Een andere vorm van uitsluiting waar bi+ deelnemers tegen aanlopen binnen de LHBTQI+ gemeenschap is gelinkt aan hun heteroseksuele cis partner. Zo geeft een non-binaire deelnemer aan: *"De LHBT-gemeenschap heb ik heel lang een beetje het idee gehad dat ik daar niet in paste, omdat mijn primaire man een heteroman is. Mijn partnerkeuze, daar moet ik me blijkbaar voor schamen"* (deelnemer 1, non-binair, 41). Het gaat er bij deze deelnemer om dat hun partner noch gezien noch erkend wordt. Hierdoor voelt de deelnemer als hun partner zich niet meer welkom binnen de LHBTQI+ gemeenschap.

Een soortgelijke onprettige ervaring omschrijft deze queer deelnemer: "*Als ik een gay-bar binnenkom met mijn vrouw, dat is echt geen pretje. Dan bestaat zij namelijk ineens niet meer" (deelnemer 16, queer, 34)*. Het gevolg van deze uitsluitingsmechanismen is dat bi+ (en hun partners) zich geen onderdeel voelen van de LHBTQI+ gemeenschap, maar bijvoorbeeld eerder als bezoeker (van de canalpride in dit citaat): "*Weet je, dan ben je daar, ben je het aan het vieren, maar dan voelt het heel erg alsof je een soort van ally bent en dat is toch anders dan dat het jouw feestje is." (deelnemer 1, non-binair, 41)*

*Uitsluiting non-binaire personen binnen LHBTQI+ gemeenschap*

Tot slot ervaren bi+ personen ook andere vormen van uitsluiting binnen de LHBTQI+ gemeenschap, bijvoorbeeld op grond van genderidentiteit en/of -expressie. Een non-binaire deelnemer omschrijft hun ervaring met binaire trans personen als volgt: *"De meeste tegenstanders die ik spreek zijn toch vaak trans vrouwen die hele moeilijke periode hebben meegemaakt… Maar die dan non-binaire mensen gaan zien als tegenstanders." (*deelnemer 1, non-binair, 41). Ook geeft een genderfluïde deelnemer aan dat de omgeving het ingewikkeld vindt als hen gender non-conform gedrag vertoont (zoals make-up dragen) en daarbovenop ook met een heteroseksuele cis vrouw in een relatie zit. Deze voorbeelden tonen dat ook binnen LHBTQI+ gemeenschappen monoseksuele- en binaire normen dominant aanwezig zijn.

*Religieuze en spirituele gemeenschappen*

Enkele deelnemers in dit onderzoek rapporteren vooral negatieve ervaringen (in relatie tot hun bi+ zijn) binnen religieuze en spirituele gemeenschappen. In essentie geven deze deelnemers aan dat ze moeite hebben om een plek te geven aan hun bi+ zijn binnen het geloof en in sommige situaties afstand van het geloof hebben genomen. Wat deelnemers binnen religieuze/spirituele gemeenschappen omschrijven is dat ze zich niet altijd geaccepteerd voelen in relatie tot hun bi+ zijn: "*In mijn wereld kom je heel veel tegen in het spirituele, heb ik heel veel te maken met mensen die echt wel gelovig zijn. Nou, die kunnen daar echt niets mee*." (deelnemer 7, cis vrouw, 41 jaar). Ook binnen deze gemeenschappen zijn heteronormatieve verwachtingen en patronen evident: "*ik verkeer best wel veel in spirituele kringen, dus sharing cirkels en exotic dance, daar vind ik het ook nog wel heel veel gericht op mannen en vrouwen, maar ik heb het idee dat het ook heel heteronormatieve groeperingen zijn*." (deelnemer 11, trans man, 37 jaar). Deze voorbeelden tonen aan dat er, net zoals in andere gemeenschappen, ook binnen religieuze en spirituele gemeenschappen (hetero)normatieve kaders zijn die ertoe leiden dat bi+ personen buiten de boot vallen en zich er geen onderdeel van voelen.

*Polyamoreuse- en kink/fetisj- gemeenschap*

Er zijn een aantal deelnemers die (vooral positieve) ervaringen hebben binnen zowel de polyamoreuze- of kink/fetisj gemeenschap. Volgens hen is er veel overlap tussen deze twee gemeenschappen en heerst er een open cultuur. In de kink gemeenschap is het vooral van belang dat grenzen gerespecteerd worden met de juiste omgangsvormen: "*Ja, het is een vraag. En een vraag daar kun je nee op zeggen. Dus ik zie dat niet als grensoverschrijdend, want het wordt netjes gevraagd."* (deelnemer 2, cis vrouw, 37 jaar). Daarnaast benadrukt deze deelnemer dat het binnen de kink/fetisj gemeenschap niet enkel om platte seks gaat, maar juist om de diepgang: "*Want in de fetish-scene zeg maar, dan komt er veel meer bij kijken dan alleen maar de seks of het spelen of noem maar op, daar zit veel meer omheen weer zeg maar. Wat veel dieper gaat dan plat seks hebben met Jan en alleman zeg maar."*(deelnemer 2, cis vrouw, 37 jaar). De kernwaarden die centraal staan in deze twee gemeenschappen zijn openheid, respect voor grenzen en beleefde omgangsvormen.

## Hoofdstuk 4 kernpunten

**Stereotypen, vooroordelen en discriminatie**

- Deelnemers worden regelmatig geseksualiseerd vanwege hun bi+ zijn. Dit komt het meest voor bij vrouwen, non-binaire personen en degenen die niet-monogaam zijn.
- Deelnemers worden vanuit heteronormatieve en monogame kaders onbetrouwbaar en niet loyaal geacht om hun bi+ zijn. In enkele gevallen trekken ze daardoor hun zelfbeeld in twijfel.
- Deelnemers worden niet gezien of erkend als bi+ in hun omgeving. Enerzijds voelen zij zich onzichtbaar en anderzijds wordt hun bi+ zijn uitgewist.
- Bi+ mannen in heteronormatieve omgevingen ervaren een gevoel van sociale onveiligheid, waardoor ze ook niet altijd open hun zijn over hun seksuele oriëntatie.
- Er heerst een dubbele seksuele- en gender moraal tussen mannen en vrouwen: het bi+ zijn wordt bij vrouwen omschreven als ‘sexy’ en bij mannen als ‘vies’.
- Er zijn ook deelnemers die discriminatie ervaren op andere kenmerken, bijvoorbeeld op grond van gender identiteit of etnische achtergrond.

**Zelfstigma**

- Als gevolg van de negatieve ervaringen internaliseren sommige deelnemers de heersende stereotypen, denkbeelden en monoseksuele en binaire normen, wat leidt tot het bi+ zijn afkeuren, als zonde ervaren, of interne vervreemding.

**Mentale gezondheid**

- Deelnemers beschrijven verschillende mentale gezondheidsproblemen, maar linken het meestal niet direct aan hun bi+ zijn. Het valt echter niet uit te sluiten dat er wel een degelijke relatie is tussen deze twee factoren.

**Seksuele grensoverschrijding**

- Seksuele grensoverschrijding komt bij het vaakst (maar niet uitsluitend) voor bij cis vrouwen en non-binaire deelnemers , variërend van nageroepen worden op straat tot aan (poging tot) aanranding. De daders in dit onderzoek zijn meestal cis mannen.

**Gemeenschappen**

- Binnen de LHBTQI+ gemeenschap krijgen enkele deelnemers te maken met het uitwissen van hun bi+ zijn, als gevolg van monoseksuele normen.
- Bi-feestjes worden enkel omschreven als seksueel beladen, terwijl deelnemers behoefte hebben aan een bredere bi+ gemeenschap met meerdere uitgangspunten.
- Verder vindt uitsluiting ook plaats bij deelnemers met een heteroseksuele partner, of zij die zich als non-binair identificeren.
- Er zijn ook enkele deelnemers die moeite hebben om een plek te geven aan hun bi+ zijn binnen een religieuze of spirituele gemeenschap, waardoor ze (meestal) afstand nemen van het geloof.
- Binnen de poly/kink gemeenschap beschrijven deelnemers voornamelijk positieve ervaringen waarin kernwaarden, zoals respect en openheid, centraal staan.

# Hoofdstuk 5 – Navigeren van sociale normen en oordelen

In dit hoofdstuk beschrijven we hoe mensen omgaan met de sociale normen en oordelen. Veel deelnemers geven aan 'buiten de boot te vallen' of geen aansluiting te vinden tot bestaande gemeenschappen. Ook krijgen deelnemers te maken met verschillende vormen van stereotypen, vooroordelen en discriminatie rondom hun bi+ zijn (zie hoofdstuk 4). Leven in een monoseksuele, heteronormatieve samenleving vraagt van bi+ personen dat ze bewust en onbewust strategieën ontwikkelen om zich te verhouden tot de mensen om hen heen. Sommige strategieën zijn versterkend (zoals gelijkgestemden zoeken), andere strategieën zijn een tijdlang nodig of nuttig maar na een tijdje beperkend (zoals een dubbelleven leiden of heel selectief open zijn) of zijn destructief (zoals een verslaving).

De strategieën fluctueren, al naar gelang de eigen ontwikkeling en levensfase van mensen, maar ook passend in de ruimte die mensen ervaren in hun sociale context (bijvoorbeeld de sfeer op het werk of de mate van acceptatie in de (schoon)familie). In de verhalen die de deelnemers vertellen, zijn zes strategieën te onderscheiden: (1) conformeren aan hetero- en monoseksuele normen, (2) voor jezelf opkomen, (3) breken met mensen die je niet accepteren, (4) behoedzaam navigeren, (5) een dubbelleven leiden en (6) activisme. Hieronder lichten we ze toe.

## 5.1 Conformeren aan hetero- en monoseksuele normen

Uit de ervaringen van verschillende deelnemers blijkt dat ze eerder in hun leven geprobeerd hebben om zich te conformeren aan heteronormatieve en monoseksuele normen. Een queer vrouw: "*dat was in de lesbische scene ook een ding, echt the top and the bottom en dat vond ik altijd heel irritant. Ik vond het irritant, maar ik conformeerde me wel soort van naar die hokjes."* (deelnemer 6, 34 jaar). Een trans man beschrijft dat hij voor lange tijd geprobeerd heeft om zich te conformeren aan de cis gender- en heteronormen om er toch bij te kunnen horen: *"Ik heb altijd heel erg geprobeerd om me te conformeren om dan toch maar ergens aan te haken. Maar dat lukte dan voor zo lang en dan kwam toch weer dat innerlijke weer. Je kunt het maar zo lang onder water drukken, zeg maar, en dan komt het weer twee keer zo hard naar boven"* (deelnemer 11, 37 jaar). Een aantal deelnemers hield hun bi+ oriëntatie jarenlang verborgen voor de omgeving en een aantal heeft ook geprobeerd om hun identiteit te onderdrukken of ervan af te komen. Zo beschrijft dezelfde trans man "*Ik ben zelfs nog zover gegaan dat ik een hele uitstap heb genomen in de kerkelijke wereld, echt bijbelschool, in Amerika gaan dienen, allemaal, ja, dat ik gewoon echt bij een anti-transrally uitkwam en zo, en dat ik echt bij mezelf dacht van: ja, nu moet je echt stoppen*". Hiernaast zijn er ook andere vermijdende strategieën ingezet als poging om af te komen van hun bi+ identiteit, zoals "*hard genoeg werken en hard genoeg sporten*" (deelnemer 8, genderfluïde, 41 jaar).

## 5.2 Voor jezelf opkomen

Deelnemers benoemen het belang van *agency*, oftewel regie en controle hebben over je eigen lichaam en je verhaal naar buiten. Vaak volgt dit bij de deelnemers op een periode van tweestrijd, tussen wat ze voelen en wat van hen verwacht wordt, of tussen het voortzetten van een huwelijk en het losbreken daaruit. Een queer vrouw beschrijft haar worsteling met het gevoel te moeten kiezen tussen haar queer zijn en haar (gelovige) familie: "*En dat was ook heel raar, want het was heel erg: kies een kant. En op een gegeven moment ging ik zo mee in een initiële teleurstelling, dat op een gegeven moment had ik daar gewoon genoeg van en toen heb ik gewoon gezegd: ik kies voor mezelf,*

*even if that means losing my family. Daardoor kwam zelfacceptatie. Dat is een beetje gelinkt aan elkaar."* (deelnemer 6, 34 jaar). Een soortgelijke strijd gold ook voor een cis vrouw die voor een lange periode niet kon kiezen tussen haarzelf of haar huwelijk. Uiteindelijk heeft ze toch voor zichzelf gekozen, met een wereld van verandering daarna: "*Ik was er klaar mee. Ik zei: 'Ik heb er genoeg van, ik ga van je scheiden, zoek het maar lekker uit.' En dat is die switch, op het moment dat jij zo'n bewuste keuze maakt voor jezelf, begint dat stukje zelfliefde en ja, vanuit daar heb ik dat gewoon steeds meer op één gezet*." (deelnemer 7, 41 jaar).

Het openlijk uiten van je bi+ identiteit en je genderidentiteit werkt voor sommige deelnemers heel versterkend: "*Alleen als je het kan opbrengen, als je er energie voor hebt, als het kan, als het veilig is. Maar ik denk wel dat op het moment dat je denkt: oké vandaag, dat het je energie waard is. Ik denk echt dat het uitmaakt dat mensen een gezicht hebben. Dat mensen denken oké dit gaat niet over. En ik denk dat uiteraard de grootste verantwoordelijkheid ligt bij de samenleving om ons te accepteren. Maar ik denk dat om agency te voelen, om te voelen dat je op een bepaald soort controle hierover hebt, dat het ook heel belangrijk is om voor jezelf te besluiten: oké ik ga dit gewoon doen. Ik ga gewoon vertellen dat ik besta*." (deelnemer 1, non-binair, 41 jaar). In het verlengde van voor jezelf opkomen, ligt het confronteren van anderen met hun oordelen. Deelnemers geven verschillende manieren aan waarop ze hun omgeving confronteren met monoseksuele normen of ongepaste nieuwsgierigheid. Zo vertelt een cis vrouw dat ze een vraag terugkaatst als het haar te ver gaat: *"Weet je als iemand iets wil weten, geef ik antwoord, maar niet op dat soort gekkigheid. Dan kunnen ze ofwel een soortgelijke vraag terug verwachten of ik maak er iets anders van waardoor ze wel door hebben van 'nou, dat is misschien niet zo handig'"* (deelnemer 15, cis vrouw, 38 jaar).

Door te spelen met stereotypen en met make up en kleding creëren sommige deelnemers ruimte voor hun, geheel eigen, identiteit. Het combineren van hokjes maakt dat iemand niet vastgepind kan worden op één sekse, gender of seksuele identiteit. Daardoor worden mensen gedwongen echt naar iemand te kijken. Zoals een fluïde deelnemer verwoordt: *"Want als je dan echt een beetje in stoere kleding gaat lopen, mannenkleding doe ik veelal aan, dan gaan ze je betitelen als butch. Nou, ik ben totaal niet butch, ik ben totaal niet femme, ik ben alles, ik ben ik (lacht), komt-ie weer. Dat is volgens mij wel de rode draad uit het verhaal: ik ben ik. Maar ja, volgens mij wordt dat gewoon geaccepteerd of zo. Ik heb daar ook heel erg een handje van om te gaan combineren, dus dan trek ik bijvoorbeeld een hele stoere mannenbroek aan met een heel schattig topje. Ja, en dan heb ik een kaal kopje en dat is natuurlijk wel weer wat mannelijk, maar dan ga ik mezelf helemaal opmaken. Ik houd er gewoon van om te spelen met alles wat er is en alle mogelijkheden*." (deelnemer 13, 40 jaar)

## 5.3 Breken met mensen die je niet accepteren

Met het toenemen van hun zelfacceptatie nemen deelnemers meer het heft in handen wie ze wel en niet om zich heen willen: *"Je hoeft niet met iedereen vrienden te blijven en dat dacht ik altijd. Maar dat hoeft gewoon niet. Nou, dat is echt de openbaring van de eeuw voor mij*." (deelnemer 3, cis vrouw, 36 jaar). Eerdere kwetsingen leiden ertoe dat sommige deelnemers assertiever zijn geworden en hardere eisen durven te stellen aan hun omgeving. Een non-binaire deelnemer heeft na nare ervaringen op het werk nu als voorwaarde dat hen vanaf het begin openlijk zichzelf mogen zijn in een nieuwe werkomgeving: *"..de eerstvolgende werkgever die ik krijg daar wil gewoon vanaf het moment dat ik daarbinnen kom al openlijk non-binair kunnen zijn. Dat vind ik wel een harde grens."* (deelnemer 1, 41 jaar). Diverse deelnemers beschrijven een expliciete breuk met een normatieve omgeving, zoals een religieuze omgeving of een heteronormatieve familie of vriendengroep.

Naarmate deelnemers meer voorbeelden zagen en verhalen hoorden waarin ze zich herkenden, via sociale media en ontmoetingen, zagen ze ook meer wat er mis was met hoe hun omgeving hen behandelde. *"Dus met het zien van: o, het kan ook zo, het kan ook liefdevol, het kan ook, hè, het is gewoon volledig normaal. Ja, dus het wel heel bewust kiezen, ja, wat ik nog binnen laat en ook wat ik lees. Dus ook niet meer bij mensen komen die jou afwijzen, heel simpel, en heel lastig, maar ja. Ja, alles nieuw maken*." (deelnemer 11, trans man, 37 jaar)

## 5.4 Behoedzaam navigeren

De negatieve reacties die soms volgen op openheid over bi+ zijn of over polyamorie maken dat veel deelnemers selectief zijn in wie ze wat vertellen, om zichzelf te beschermen (zie hoofdstuk 3). Ook houden sommige deelnemers aspecten achter, om anderen niet voor het hoofd te stoten of te shockeren. Een genderfluïde deelnemer vertelt over polyamorie: *"Ik denk dat ik het wel verberg als ik het gevoel heb dat de ander het niet wil horen."* (deelnemer 9, 38 jaar). Naast zwijgen, zijn er verschillende subtiele strategieën die door deelnemers worden toegepast om hun bi+ zijn zichtbaar te maken zonder directe confrontatie. Deelnemers laten bijvoorbeeld via likes op social media zien dat ze de LHBTQI+ wereld steunen. Een cis vrouw die een relatie met een man heeft en zich als bi/panseksueel identificeert, vertelt: *"Als mensen gewoon kijken dan zien ze wat ik like. En ik maak er in die zin dan geen geheim van als mensen het aan me vragen, dan vertel ik het gewoon. Maar ik heb altijd zoiets van: ik ga ook niet op het dak staan en roepen: ik heb een man!" (*deelnemer 2, 37 jaar).

Deelnemers voelen zich soms overvallen door mensen die heel directe vragen stellen over hun seksleven en hebben niet altijd een antwoord paraat. Veel deelnemers geven aan dat ze hun omgeving moeten uitleggen wat bi+ zijn is en daarbij op allerlei vooroordelen stuitten (zie hoofdstuk 4). Maar het kan ook voldoening geven als de uitleg ertoe leidt dat hun omgeving beter gaat reageren en de weg vrijkomt voor anderen om ook opener te zijn. Zo vertelt een deelnemer dat ze verandering ziet in haar omgeving als ze uitleg geeft over haar polyamoreuze relaties: *"Ik merk ook dat als ik het dan een keer heb uitgelegd en die mensen spreek ik vaker daarover of ze horen dan daar vaker over, dat ik ook merk: o, ja, ze wennen daar heel snel aan en dan snappen ze het ook. Is ook leuk dan hoe meer mensen ik het uitleg, hoe makkelijker het dan wordt voor anderen ook. Omdat meer mensen daarover weten*." (deelnemer 9, gender fluïde, 38)

Deelnemers met kinderen houden er ook rekening mee dat hun openheid over bi+ zijn of over polyamorie, gevolgen kan hebben voor hoe de buitenwereld zich opstelt naar de kinderen. Zo vertelt een cis vrouw die naast haar relatie met een man graag een relatie met een vrouw wil, dat ze er rekening mee houdt waar ze heen gaat verhuizen: *"Als ik daar ga wonen in een heel erg gelovig dorp en wij mochten ooit iemand tegenkomen, dan heb je een hele bijzondere situatie natuurlijk voor de standaardbegrippen zeg maar. Dus ja, ga ik dat de kinderen aandoen? Ik zou het wel aandurven in die zin van: ja het is zo, dus helaas, maar ik heb niet alleen met mezelf te maken. Ik heb ook met de kindjes te maken..." (*deelnemer 2, 37 jaar)

Diverse deelnemers zijn opgegroeid in een streng christelijke omgeving, waar niets denkbaar of acceptabel was buiten het heteroseksuele, monogame huwelijk. In de uiting van hun seksuele oriëntatie houden deelnemers rekening met hun omgeving. Ze willen zo min mogelijk schade aan de relaties met hun familie toebrengen. In de LHBTQI+ gemeenschappen ligt de focus juist op uit de kast komen en vaak op lesbisch of homoseksueel zijn. Er zijn veel minder verhalen over mensen die bi+ zijn. Dit maakt dat sommige deelnemers zich in beide werelden niet goed begrepen voelen en het gevoel hebben overal te moeten manoeuvreren. Een cis vrouw die opgegroeid is in een gereformeerde omgeving vertelt: *"Het was best een geworstel om uit te vinden van hoe wil ik nou*

*eigenlijk mijn leven inrichten en hoe… zonder mijzelf en anderen om mij heen heel veel schade toe te brengen. En moet ik daar wel eigenlijk in kiezen of niet? Daar is maar weinig… en natuurlijk ik lees graag en zoek veel informatie op, maar als je dan gaat zoeken dan zijn het ofwel zo'n joekelverhalen van vrouwen die ofwel dertig jaar hetero zijn geweest en nu opeens overtuigd lesbisch zijn en een soort van uit de kast kom-verhalen en nu ben ik eindelijk wie ik altijd was. Maar niks wat daar een beetje tussenin hangt ofzo.(…). Dus dat was wel een beetje alleenig ofzo, want niemand snapte precies waar ik inzat denk ik."(*deelnemer 15, 38 jaar)

## 5.5 Dubbelleven leiden

Een paar deelnemers beschrijven dat ze een periode hadden waarin ze niet open waren over hun seksuele oriëntatie in hun directe omgeving. Vaak was dit in een periode waarin ze zich niet zeker voelden over hun identiteit. Ze geven aan dat het niet veilig voelde om te veel te laten zien, omdat ze negatieve reacties verwachtten op hun werk of van hun vrienden. Ze houden bijvoorbeeld voor zich met wie ze daten of hebben verschillende accounts op sociale media. Uiteindelijk geven deze deelnemers aan, dat het voor hen te beperkt voelde om een deel van je leven verborgen te houden. Een cis man die seksuele relaties met mannen heeft, na zijn huwelijk met een vrouw, vertelt: *"Ik heb zelfs twee Facebook-accounts gehad, en twee Instagram, omdat ik de gaywereld apart hield van mijn heterowereld. Dat ik eigenlijk zoiets heb van: dit gaat ook niet werken, ik moet gewoon nog meer mezelf kunnen zijn, want ik ben zelf niet happy en ik denk dat ik er nog meer voor moet staan wie ik ben."* (deelnemer 14, 39 jaar).

## 5.6 Activisme

Er zijn enkele deelnemers die activisme noemen als strategie. Bij deze deelnemers is het ontstaan vanuit de eigen ervaring om vervolgens actief bij te dragen aan de emancipatie van bi+ personen. Zo geeft deze deelnemer aan bij te willen dragen door (vanuit hun werk) de bi+ boot te willen promoten: "*een branding studio en we zouden de bi-boot gaan branden vorig jaar bijvoorbeeld, en pakken ook projecten daaruit op*." (deelnemer 16, gender queer, 34 jaar). Voor hen is het een manier om energie te halen van hetgeen waar hen mee bezig is en verder toe te werken naar bevrijding van zichzelf en van anderen. Een andere deelnemer besloot een LHBT groep op te richten: *"… ik ben een LHBT-groep oprichter hier. Wij krijgen weinig voor elkaar omdat hier veel op de SGP gestemd wordt. Snap je? Dat is radicaal christelijk, repressief gedachtegoed. Ik vind dat iedereen moet kunnen geloven wat hij wil. Ik vind alleen wel dat je ook met gelijke maten moet meten. Dat je ook moet kijken: nou wat heeft dit voor gevolgen voor minderheden die in die communities leven?"* (deelnemer 1, non-binair, 41 jaar). Voor hen is van belang om de LHBT-personen in hun woonplaats te beschermen tegen onvriendelijkheid en onderdrukking vanuit conservatieve kringen, door een ruimte en platform te creëren waar de groep zichzelf kan zijn.

## Hoofdstuk 5 kernpunten

**Strategieën**

- Deelnemers ontwikkelen (on)bewust strategieën om zich te verhouden tot sociale normen van de mensen om hen heen. Deze strategieën zijn niet opeenvolgend, maar wisselen steeds. Ze hangen samen met iemands eigen ontwikkeling, maar ook met de verschillende sociale contexten waarin iemand zich bevindt.

- Een strategie is conformeren aan heteronormatieve en monoseksuele normen, door hun bi+ zijn te verbergen of te onderdrukken.
- Voor jezelf opkomen en daarmee je gevoelens uiten is een strategie die door deelnemers wordt toegepast, mits zij (sociaal en emotioneel) daartoe in staat zijn. De ene doet dat door de omgeving te confronteren, terwijl de ander speelt met stereotypen, make-up en kleding.
- Veel deelnemers nemen afstand van mensen in hun omgeving die oordelend of stigmatiserend reageren, om zichzelf te beschermen.
- Mensen passen ook subtiele strategieën toe (zoals *likes* op social media) om hun bi+ zijn kenbaar te maken, zonder directe confrontatie aan te gaan.
- Soms kiezen mensen ervoor een tijd een dubbelleven te leiden en twee werelden gescheiden te houden.
- Tot slot zijn er ook deelnemers die activistisch zijn, waarmee ze zich op hun eigen manier naar buiten kunnen uiten en een bijdrage kunnen leveren aan de bi+ gemeenschap.

# Hoofdstuk 6 – Individuele hulp en sociale verandering

Bi+ zijn is voor de meeste deelnemers geen vanzelfsprekendheid. Sommigen horen pas als ze volwassen zijn dat biseksualiteit en bi+ bestaat. Anderen weten het al lang van zichzelf, maar doen er jaren over zichzelf te accepteren en de ruimte te nemen om te verkennen hoe ze hun seksuele oriëntatie vorm willen geven (zie hoofdstuk 2 en 3). In dit hoofdstuk beschrijven we wat deelnemers nodig hadden of hebben in dit proces, aan sociale steun, verhalen en informatie of therapeutische hulp. Ook beschrijven we welke sociale verandering nodig is, in de ogen van de deelnemers, om de samenleving meer 'bi+ vriendelijk' te maken.

## 6.1 Hulp en ondersteuning

*Sociale steun van mensen dichtbij*

Deelnemers geven aan dat de reactie van mensen die heel dichtbij staan, zoals iemands' partner, familie, vrienden, ontzettend belangrijk is in de periode waarin iemands zelfacceptatie aan het groeien is. Bij verschillende deelnemers is het vinden van een nieuwe partner die wel openstaat tegenover bi+ zijn of zelf bi is, daarom de start van hun verkenning van bi+ zijn (zie hoofdstuk 3). Deelnemers zijn op zoek gegaan naar mensen om hen heen bij wie ze hun emoties kunnen uiten. Zo geeft deze cis vrouw aan hoe belangrijk het voor haar was om haar emoties bij een vriendin te kunnen uiten, zonder daarop afgewezen te worden: "*En daar was ook ruimte voor bij haar. Ik weet wel dat ik echt voelde 'dit is echt een heel belangrijk moment'. Toen heb ik het geaccepteerd door er open over te zijn. Tegen iemand. Geaccepteerd worden door iemand die je niet afwijst."* (deelnemer 3, 36 jaar). Ook andere emotionele reacties, zoals 'boos worden' of juist 'grappen maken en lachen' komen ter sprake. Het gaat er niet zozeer om wat voor emoties dit zijn, maar vooral dat die veilige ruimte en omgeving er zijn om deze emoties te kunnen uiten.

Anderen beschrijven vooral wat ze gemist hebben aan reacties in hun omgeving, zoals deze deelnemer: "*Dus misschien op dat moment wel, als ik terugkijk, als is het gewoon iemand die gewoon kon zeggen: 'Hé, het is oké.'. Dus ik denk dat ik toen wel meer steun had kunnen krijgen*." (deelnemer 6, cis vrouw, 34 jaar). Deze vrouw beschrijft hoe haar ouders haar later wel steunden naar de rest van de familie en hoezeer dit haar goed deed: *"doordat mijn ouders heel erg achter me zijn gaan staan, ik kan natuurlijk niet zeggen dat ze alles misschien snappen in dat opzicht, omdat ze gewoon, ja, gelovig, hetero, een beetje, ja, standaard familie zijn. Maar ik weet gewoon dat er een hele grote tak van de familie is, die staat niet achter mijn huwelijk of mijn relatie, omdat ze gewoon vinden dat het [niet hetero zijn] een keuze is.*" Sommige deelnemers geven aan dat ze minder vrienden overhouden, maar wel vrienden waar ze een hechtere band mee hebben gekregen: "*Ja, van de trouwe vrienden om het zo maar te zeggen. Dat zijn er een handjevol dat uiteindelijk zijn overgebleven. Pff, tien jaar geleden had ik echt vijftig, zestig vrienden wat dat betreft. Verjaardagsfeestjes, dan moest ik de kroeg afhuren om iedereen maar onder te kunnen brengen*." (deelnemer 8, genderfluïde, 41 jaar).

*Vriendengroepen*

Bi+ deelnemers beschrijven vaak positieve ervaringen binnen hun eigen vriendengroepen. Hierin ligt de focus vooral ligt op een gemeenschappelijke identiteit die de groep bindt. Binnen vriendengroepen gaat het vooral om samenkomsten en ontmoetingen, waarin vriendschappelijke relaties centraal staan met de meest dichtstbijzijnde personen of personen die elkaar wat langer

kennen: *"Maar ik heb ook een hele open vriendencultuur om me heen gecreëerd. Met mijn progressieve vrienden die ik zeer zorgvuldig daarop uitkies" (deelnemer 3, cis vrouw, 36 jaar).* Daarnaast geeft een queer deelnemer aan dat het voor hen belangrijk is om geaccepteerd te voelen in hun seksualiteit en kiest daarop ook hun vrienden uit: "*maar ik denk wel dat zij op dezelfde soort manier in het leven staan als ik. Tenminste, in ieder geval wat seksualiteit betreft" (Deelnemer 16, queer, 34)*. De belangrijkste kernwaarden die door deelnemers genoemd worden binnen vriendengroepen zijn progressief, beschaafd en open.

*Gelijkgestemden opzoeken*

Naast de mensen die al in hun sociale omgeving aanwezig zijn, zoeken de deelnemers ook nieuwe mensen op, die ook bi+, non-binair of polyamoreus zijn of eenzelfde zoektocht doormaken. Contact met gelijkgestemden zorgt ervoor dat zij zich meer begrepen voelen, waardoor ze ook hun verhaal makkelijker kwijt kunnen. In het geval van deze genderfluïde deelnemer verlaagt het de drempel om hun emoties te kunnen uiten: "*Nou, uiteindelijk mijn hart wel kunnen luchten aan mensen die er wat meer in staan zoals ik erin sta*." (deelnemer 8, 41 jaar). Deze ontmoetingen en nieuwe vriendschappen bieden herkenning en verbondenheid. Zeker als er weinig mensen in hun directe sociale omgeving zijn die buiten de monoseksuele, binaire, monogame hokjes vallen, helpt het om een gemeenschap op te zoeken. Een genderfluïde, polyamoreuze deelnemer vertelt: *"Af en toe ga ik naar die poly-events, en daar merk ik wel dat ik dan ook sommige voorbeelden dan weer bespreek met mensen, dat ik daar dan wel behoefte aan heb of dat dat dan weer naar boven komt en dat het fijn is daarover te praten. Ik kan veel makkelijker met mensen praten die ook polyamoreus zijn. Want die herkennen dat dan meteen en dan kan je echt over praten waar, waar het echt over gaat."* (deelnemer 9, 38).

Het vinden van gelijkgestemden is niet altijd eenvoudig, omdat veel LHBTQI+ gemeenschappen zich op een specifieke groep richten (gay, mannen die seks hebben met mannen (MSM), lesbisch, trans, poly) en bepaalde mensen daardoor uitsluiten (zie paragraaf 4.5). Een trans man geeft zijn zoektocht langs verschillende gemeenschappen weer: "*Queer, daar is wel genoeg voor, ook wel waar je een praatje mee zou kunnen maken. Maar qua bi vind ik dan weer helemaal niet. Ik heb een tijdje Facebook gehad, daar had je wel de brotherhood groep van transmannen en dan had je ook een bi+ groep. Maar ja, dat gaat dan heel snel weer nergens meer over (..) of het wordt een soort van datingpool. En dan was ik een paar keer uitgenodigd voor zo'n online borrel, weet je wel, zo'n zoom. Ik vond daar heel veel mensen die dan toch nog eens minstens tien tot twintig jaar boven mij lagen, zeg maar*." (deelnemer 11, 37 jaar).

*Behoefte aan informatie en verhalen over bi+*

Deelnemers vertelden dat ze in hun jeugd nooit over biseksualiteit hoorden. Het kwam nergens ter sprake en er waren geen mensen in hun omgeving die openlijk bi+ waren. Als ze in hun puberteit of daarna te maken kregen met een eerste verliefdheid of seksuele aantrekking tot iemand van hetzelfde gender, ontstaat verwarring, en bij sommigen, verdringing. Deelnemers vertellen dat het horen of lezen van ervaringsverhalen hielp om te beseffen dat ze bi+ zijn, en om zichzelf te accepteren: *"Ik wist niet dat bi bestond. Ik was daar niet van op de hoogte, ik had dat woord gewoon nog nooit gehoord. En toen ik negentien was en ging studeren toen zei een meisje uit de klas van, die vertelde over een vriendin van: o, ja die heeft nu een relatie met een vrouw en daarvoor had ze een relatie met een man, want zij valt gewoon op persoon en niet op geslacht. En toen dacht ik ineens: ooooo, daar is een woord voor. Ik wist dat niet. Maar dat was wel een woord wat niet paste in mijn*

*kader, dat, wat niet mocht. Maar ik dacht wel: o, dit is, dit is het."* (deelnemer 3, cis vrouw, 36 jaar). Naast informatie, helpen de levensverhalen die mensen online delen ook. Een queer deelnemer geeft aan dat educatieve accounts van anderen op insta veel hielpen om zichzelf anders te gaan zien. Een andere cis vrouw heeft de nodige kennis opgedaan door te lezen en te schrijven, waarin ze ook nog haar creativiteit kwijt kon: "*Ik heb eigenlijk gewoon heel veel gelezen en ik heb er ook artikelen over geschreven. Observeren, kijken, met mensen praten en ontdekken dat er veel meer mogelijkheden zijn*." (deelnemer 3, 36 jaar).

*Therapie*

Veel mensen hebben op gegeven moment hulpverlening gezocht, variërend van psychologen tot psychotherapeuten. De deelnemers zijn wisselend in de mate van tevredenheid over de therapie. Sommigen hebben er heel veel aan gehad in hun traject van zelfacceptatie, terwijl anderen zich slecht begrepen voelden. Een cis vrouw die veel aan de therapie heeft gehad vertelt wat het haar bracht: *"Ik heb ook echt EMDR en zo gedaan over verschillende dingen. En bij mij zit het vervlochten met het afscheid nemen van een geloof. Het was ineens van: o, ik ben niet een slecht en zondig mens, maar ik ben gewoon goed zoals ik ben." (*deelnemer 3, 36 jaar).

Het is niet altijd eenvoudig om een goede therapeut te vinden, wat een non-binaire, queer deelnemer doet verzuchten: *"Waar vind ik een psycholoog die dit snapt?" (*deelnemer 1, 41 jaar). Het ontbreekt aan een databank met goede adressen, stellen deelnemers.

*Spiritualiteit*

Sommige deelnemers hebben veel baat gehad bij verschillende soorten spiritualiteit. Zo vertelt een genderfluïde deelnemer dat yoga na een lange zoektocht meer zelfacceptatie bracht: *"Yoga heeft voor mij heel veel gedaan. Om op dat moment, dat half uurtje op de mat, die vrede in mezelf te voelen. En dat heeft uiteindelijk het hele proces in gang gezet. Toen kwam ook plotseling van, eigenlijk een beetje stapje voor stapje, dat ik opeens zoiets had van: ik weet wie ik ben. En ik heb daar vrede mee en ik accepteer dat van mezelf. "(*deelnemer 8, 41 jaar).

## 6.2 Sociale verandering

Het welzijn van mensen die zich als bi+ identificeren, hangt erg samen met de omgeving waarin mensen opgroeien en leven, van de vooroordelen, uitsluiting en het stigma waar mensen mee te maken krijgen, of aan de andere kant juist de acceptatie en vertegenwoordiging die er mogelijk is. Daarom kijken we in dit onderzoek niet alleen naar individuele veerkracht en strategieën om te navigeren, maar ook naar veranderingen die nodig zijn in de samenleving, om het welzijn van bi+ mensen te vergroten. Deelnemers hebben last van de sociale normen die er zijn, rond heteroseksualiteit, monoseksualiteit, binaire genders en monogamie. Deze sociale normen maken dat ze zich een uitzondering voelen, dat ze steeds van alles moeten uitleggen en zich moeten verantwoorden. Het zou zoveel prettiger zijn als mensen met een open blik naar je kijken, vertelt een cis vrouw: "*Dat er niet zo standaard vanuit gegaan wordt dat het blijkbaar wel zus of zo zit. Of als je een andere relatie hebt naast een relatie dat dat dan is: o dan ga je dus scheiden? Of dan vind je elkaar niet leuk genoeg meer. Weet je en dat heeft niet alleen maar te maken met heteroseksualiteit of homoseksualiteit denk ik, maar in zijn algemeenheid. Ik zou wel willen dat daar meer ruimte in zat*." (deelnemer 15, 38 jaar).

'Nederland is niet zo vooruitstrevend als vaak gedacht wordt', stellen de deelnemers. Veel deelnemers ervaren zelfs dat het steeds lastiger wordt om buiten de hokjes te vallen. Een

genderfluïde deelnemer vertelt: "A*f en toe heb je wel van die videoclips uit de jaren tachtig. Waarin mannen met het grootste gemak met make-up lopen en roze kleren aan hebben en de meest wilde schoencreaties en dergelijke. En tegenwoordig is dat allemaal wat moeilijker, denk ik. Het wordt wel steeds normaler, het is steeds aanweziger, in die zin is er die tolerantie, maar als ik in het roze naar buiten ga, boodschappen ga doen dan merk ik wel dat ik raar aangekeken word. Dat daar wat preutser over wordt gedacht, op dit moment. Dus in die zin, er is meer zichtbaarheid, het is duidelijk dat het er is, maar dat ik wel het gevoel heb in het naar buiten treden dat je wel bescheiden moet zijn en doe niet te gek..." (*deelnemer 8, 41 jaar).

Zeker voor LHBTQI+ mensen van kleur is er nog een hele strijd te leveren, stelt een queer vrouw van kleur: "*het is gewoon heel anders als je van kleur bent dan wit. Weet je, elke battle die een wit persoon van de LHBTQI+ heeft gehad, daarna pas wordt het de strijd van de POC [people of colour, mc]. Dus we lopen altijd soort van één of twee stappen achter. En op het moment dat dat niet weggaat denk ik: nee. Weet je, leuk dat we tolerant zijn, maar dat zegt helemaal niets. Ik vind van niet en ik denk dat bepaalde mensen helaas ja, zelfs gevaar lopen, ook in Nederland, voor uitsluiting maar ook voor geweld*." (deelnemer 6, 34 jaar). Om tot sociale verandering te komen, geven de deelnemers aan, is het nodig dat mensen meer buiten de hokjes gaan denken. Hieronder volgen een paar concrete aanbevelingen die de deelnemers deden:

***Aanbeveling 1) Zichtbaarheid***

Als mensen meer weten over bi+, over polyamorie en over trans of non-binair zijn en zelf mensen kennen die openlijk bi+, polyamoreus of non-binair zijn, verwachten deelnemers dat er meer acceptatie komt. Dit vraagt lef om van je te laten horen, stelt een non-binaire deelnemer: *"Als het kan, denk ik dat het belangrijk is voor ons als groep mensen om zichtbaar proberen te zijn. Om de mensen om ons heen proberen te vertellen dat we bestaan. Je werkgever proberen te vertellen dat je bestaat, want hoe meer mensen dat doen, hoe meer mensen in hun achterhoofd het idee hebben van: Ja, oké ik ken ook zo iemand."* (deelnemer 1, 41 jaar). Een polyamoreuze deelnemer geeft aan dat de kennis ook de blik van mensen op zichzelf kan verbreden: "*ook voor henzelf, dat zij denken van: o, ja. O, hier had ik helemaal nog niet over nagedacht, ik dacht dat monogamie de enige optie is*." (deelnemer 9, genderfluïde, 38 jaar).

***Aanbeveling 2) Representatie en normalisatie van bi+ in media, het onderwijs en werk***

Als er meer karakters in soaps en verhalen verschijnen die bi+ zijn, zonder dat dit een probleem of een expliciet thema is, wordt het normaler om bi+ te zijn. De deelnemers in ons onderzoek hebben dit allemaal gemist toen ze opgroeiden, in de jaren tachtig/negentig. Ze zijn opgegroeid met binaire verhalen over mannen en vrouwen, met soms wel de mogelijkheid dat iemand homoseksueel kon zijn, maar geen andere variatie naast heteroseksualiteit. Ze zien het nu meer opkomen: "*Ja, representatie is alles eigenlijk. Ik zie nu meer verhaallijnen komen over mensen die normaal zijn en dan bedoel ik dus dat het niet helemaal gebaseerd is op het bi-zijn of trans-zijn en dat het niet iemand is met gigantische problemen en dat het één of ander zielig verhaal wordt, maar dat het gewoon een karakter is in een serie, in een film die dan bi is of trans of wat dan ook. En dat is wat maakt dat mensen het normaal gaan vinden.*" (deelnemer 11, trans man, 37 jaar).

Sommige deelnemers zetten zich er zelf ook voor in, om die cultuurverandering een stap dichterbij te brengen: "*Ik wil een brug slaan. Ik wil zorgen dat ik iets mainstreams neer ga zetten waarin het ineens normaal is dat ineens, eh, één van onze mensen van wie je les krijgt of coaching*

*krijgt, is een dragqueen. Maar dat is niet een ding, snap je? Het normaliseren. En dat kan de cultuur nog echt nog zoveel gebruiken*." (deelnemer 16, gender queer, 34 jaar)

***Aanbeveling 3) Betere voorlichting op school***

Goede voorlichting op scholen wordt door diverse deelnemers genoemd als belangrijke stap naar verandering. "*Leer onze kinderen dat het gewoon is. Dat het normaal is, dat ervoor uitgekomen mag worden. En dat erover gepraat kan worden.*" (deelnemer 10, cis vrouw, 38 jaar). Een andere deelnemer stelt dat het een groot gemis was, tijdens zijn schooltijd. Er is veel te verbeteren aan seksuele en relationele vorming, stelt hij: "*En het zou dan mooi zijn als biseksualiteit daar ook in meekomt, dus dat er gewoon al vroeg wordt gezegd van: dat is ook gewoon een normale geaardheid die er nu eenmaal bij past. Dus het kan op veel vlakken gemakkelijker voor mensen gemaakt worden." (*deelnemer 11, trans man, 37 jaar)

## Hoofdstuk 6 kernpunten

**Hulp en ondersteuning**

- Deelnemers vinden steun van mensen die dichtbij staan, zoals familie, vrienden en partners, maar ook gelijkgestemden ontzettend belangrijk ter bevordering van het acceptatieproces.
- Deelnemers hebben een (sterke) behoefte aan zowel ervaringsverhalen als het opdoen van feitelijke kennis en informatie over bi+ zijn.
- Veel deelnemers hebben therapie gehad en beschrijven wisselende ervaringen, van 'zich niet begrepen voelen' tot aan 'veel aan gehad'. Ook kan spiritualiteit, zoals yoga, veel bieden.

**Sociale verandering**

- Er wordt nog veel in hokjes gedacht en er is niet zoveel ruimte om daarbuiten te treden. Voorbeelden zijn heteroseksualiteit, mononormativiteit, binair denken en monogamie; normatieve kaders maken die maken dat deelnemers het gevoel hebben er niet bij te passen.
- Aanbevelingen die volgens deelnemers effectief zijn om welzijn van bi+ personen te vergroten zijn i) zichtbaarheid, ii) voldoende representatie en normalisatie van bi+ personen en iii) bi+ inclusieve voorlichting op scholen.

# Hoofdstuk 7 – Discussie en conclusies

## Ontwikkeling seksuele en relatie oriëntatie

Voor vrijwel alle deelnemers is het ontdekken van en uiting geven aan hun bi+ zijn een proces geweest van vele jaren, dat nog steeds in beweging is. Deelnemers die in streng (Christelijke) omgevingen opgroeiden, ervoeren meer uitdagingen hierbij. Dit is in lijn met onderzoek onder lesbische en homoseksuele mensen uit streng Christelijke groepen, zowel internationaal als in Nederland (Barnes & Meyer, 2012; Ganzevoort, van der Laan & Olsen, 2011; Van Bergen en van Lisdonk, 2011). We hebben geen aanwijzingen dat er vanuit een religieuze achtergrond van deelnemers specifiek kritiek kwam op bi+ seksualiteit, veelal lijkt het erop dat vanuit deze religieuze gemeenschappen alle niet heteroseksuele vormen van liefde en/of relaties op weersstand, vergelijkbaar bij wat Maliepaard (2020a) beschrijft over hoe het denken en doen van romantische partners beïnvloed worden door mononormativiteit en de institutionalisering van monogamie.

Opvallend is dat vooral een aanmoedigende en begripvolle partner een belangrijke rol lijkt te vervullen in het ontdekken en vormgeven aan de bi+ oriëntatie. De relevantie van de houding van de partner van bi+ personen voor hoe zij zichzelf verhouden tot hun bi+ zijn, sluit aan bij eerder onderzoek (Baumgartner, 2017; Hayfield et al., 2018). Daarnaast valt op dat genderfluïde, transgender of non-binaire bi+ personen vertellen dat het beter begrijpen van hun genderidentiteit en de manier waarop zij hier uiting aan willen geven voor hen eigenlijk een complexer proces is geweest dan hun bi+ zijn. Mogelijk hangt dit samen met de grotere zichtbaarheid naar buiten toe van een transgender of non-binaire genderidentiteit in vergelijking met een doorgaans behoorlijk onzichtbare bi+ oriëntatie (Maliepaard, 2020b). Het kan ook zijn dat genderidentiteit zo belangrijk is voor iemands welzijn en zelfbeeld dat seksualiteit en seksuele oriëntatie (tijdelijk) naar de achtergrond schuift. De zichtbaarheid en erkenning van transgender, genderfluïde en non-binaire genderidentiteiten is pas recent begonnen (Lee & Kahn, 2019).

Het uitgangspunt van de seksuele scripttheorie is mensen seksueel gedrag aanleren door cultureel beschikbare boodschappen die laten zien wat seksualiteit inhoudt, hoe deze beleefd zou moeten worden en hoe je je zou moeten gedragen in seksuele ontmoetingen (Simon en Gagnon, 1984; Frith and Kitzinger, 2001). Uit het feit dat deelnemers in deze studie geen voorbeelden kenden van bi+ personen of bi+ levenslopen toen zij opgroeiden, kan afgeleid worden dat er geen culturele positieve boodschappen of leefwijzen rond bi+ beschikbaar waren en dat er geen verbale, non-verbale en visuele aanwijzingen waren waarmee bi+ zichtbaar wordt gemaakt (Maliepaard 2018). In combinatie met mononormativiteit werd de ontwikkeling van seksualiteit en relaties rondom het bi+ zijn uitgewist. Desondanks hebben vrijwel alle deelnemers aan deze studie in de loop der jaren wel hun bi+ zijn uiteindelijk weten te ontwikkelen. We hebben een aantal seksuele scripts waargenomen (in ideaal en/of praktijk) die verweven lijken te zijn met bi+ zijn (hoewel deze scripts niet exclusief voorkomen onder bi+). Dit betreft: (1) monogame relatie, (2) polyamorie in verschillende vormen, (3) open relatie met ruimte voor seks met anderen en (4) singles. In overeenstemming met de seksuele script theorie (Bowleg, 2015) zijn de bi+ deelnemers die wij spraken geen passieve ontvangers van culturele scenario's, maar actieve scriptsschrijvers die vormgeven aan hun (bi+ gerelateerde) seksuele scripts, waarmee ze heteronormatieve en monosekuele normen proberen te doorbreken.

## Zelfacceptatie, identificatie en openheid

In dit onderzoek hadden veel deelnemers ervaringen rond hun genderidentiteit, hun seksuele oriëntatie en hun relatie oriëntatie die met elkaar verweven waren. Bi+ zijn was in hun geval niet los te zien van polyamoreus en non-binair/ gender non-conform/ trans zijn. Dit betekent dat het ook in de analyse in dit rapport met elkaar verweven is en niet altijd mogelijk was om te analyseren wat over de bi+ ervaring 'sec' gaat. Een belangrijke les die al getrokken werd uit het kwantitatieve luik van de studie, is dat een behoorlijke groep bi+ personen niet graag een label kiest om hun seksuele oriëntatie te omschrijven, en dus ook niet per se het label "biseksueel" of "bi+" wil kiezen (Baams et al., 2021). In dit kwalitatieve luik hebben we meer zicht gekregen op de redenen die bi+ personen hiervoor hebben, namelijk dat zij fluctuatie ervaren in hun seksuele oriëntatie (in het verleden en/of in het heden), maar ook de mythe dat bi+ personen 50/50 op mannen en vrouwen zouden moeten vallen of relationeel heel zichtbaar als bi+ zouden moeten leven voordat zij het label bi kunnen kiezen (Van Lisdonk & Kooiman, 2012). Het normaliseren van een bepaalde standaard over biseksualiteit ten opzichte van andere vormen en uitingen wordt binormativiteit genoemd (Braida, 2020). Het risico hiervan is dat bi+ personen die niet voldoen aan deze standaard zich al snel buitengesloten voelen. Daarbij hebben voornamelijk cis vrouwen moeite met de "*priming*" van, en bovenmatige aandacht voor hun seksualiteit die hen ten deel valt als zij anderen voor het eerst vertellen over hun bi+ zijn (bijvoorbeeld op hun werk). Het gebrek aan het adopteren van een label als biseksueel of bi+ is vanuit bovenstaande argumenten goed navolgbaar, maar draagt niet bij aan de zichtbaarheid van bi+ personen. Echter, adressering middels een eenduidig label waarin iedereen zich herkent en mee wil associëren, blijkt niet te passen bij de realiteit van de deelnemers in dit onderzoek.

Als het gaat om openheid over hun seksuele oriëntatie, zien we behoorlijke verschillen onder bi+ personen die meededen aan de studie, variërend van erg open tot vrijwel helemaal gesloten, ook is er sprake van selectief open zijn in sommige contexten of bij sommige personen. In lijn met eerdere studies varieert de openheid van bi+ deelnemers met de mate waarin men hun seksuele oriëntatie belangrijk vindt, en is ook afhankelijk van de vraag of men een relatie heeft (of wil) op basis waarvan de niet-heteroseksuele oriëntatie zichtbaar wordt. Bovendien is de verwachting van negativisme of acceptatie een factor in het (willen/durven) onthullen van een bi+ oriëntatie (Feinstein et al., 2021; Van Lisdonk & Kooiman, 2012; Maliepaard, 2020b). Uit het onderzoek van Maliepaard (2018, 2019) blijkt ook dat voor veel bi+ een *coming out* geen doel op zich is. Uiting geven aan bi+ zijn moet zowel bewust als on(der)bewust een specifiek doel dienen, zoals eerlijkheid, een betere band krijgen met anderen en acceptatie door mensen om hen heen (Maliepaard, 2018).

## Ervaringen met stigma, discriminatie en sociale normen

Dit onderzoek maakt duidelijk dat bi+ personen diverse ervaringen hebben met discriminatie, uitsluiting en (zelf)stigma, binnen verschillende gemeenschappen en in de directe omgeving (familie, vrienden etc.). Uit het onderzoek komt naar voren dat bi+ personen te maken krijgen met meervoudige discriminatie, niet alleen vanuit meerdere personen en groepen in de directe omgeving, maar ook op grond van kenmerken die samenhangen met de seksuele oriëntatie, zoals genderidentiteit, expressie, etniciteit of relatiestatus. De complexiteit en diversiteit aan ervaringen toont aan in wat voor kwetsbare positie bi+ personen kunnen verkeren.

Dit onderzoek toont net als eerder kwalitatief onderzoek aan dat vooral bi+ vrouwen en non-binaire personen geseksualiseerd worden op basis van hun seksuele oriëntatie (Bostwick &

Hequembourg, 2014; Callis, 2013). Dit zijn ook de groepen die het meest te maken krijgen met seksueel grensoverschrijdend gedrag. Uit eerder onderzoek is bekend dat seksuele victimisatie het vaakst voorkomt onder biseksuele vrouwen, vergeleken met lesbische- en heteroseksuele vrouwen (Nikkelen et al., 2019). Op grond van deze studie is niet te duiden dat het geweld direct gelinkt is aan de seksuele oriëntatie van deelnemers, maar lijkt er een samenhang te zijn tussen meerdere (onderliggende) factoren (zoals voorgeschiedenis van onveilige jeugd en jeugdtrauma's). In dit onderzoek geven vrouwen aan dat de daders van seksuele grensoverschrijding voornamelijk mannen zijn, die zich zonder consent geroepen voelen tot het objectiveren van vrouwen. Dit is het resultaat van heteronormatieve gender ongelijkheid, waarin vrouwen symbolisch worden neergezet als erotisch object die ondergeschikt zijn aan mannen, oftewel de *male gaze* (Van Lisdonk, 2018). Mannen aan de andere kant , worden niet in dezelfde mate geobjectiveerd als vrouwen (de afwezigheid van een *female gaze*).

Voor mannen in dit onderzoek geldt een ander patroon: zij worden geconfronteerd met haatreacties rondom homoseksualiteit en er wordt van hen verwacht (nog meer) te conformeren aan dominante masculiene normen. Deze normen worden ook wel hegemonic masculinity genoemd, waarin het ideaalbeeld van 'mannelijkheid' bestaat uit bepaalde eigenschappen die vooraf geconstrueerd zijn (Valkonen & Hänninen 2012). Uit eerder onderzoek weten we dat mannen die zich distantiëren van masculiene normen meer te maken krijgen met afwijzing dan vrouwen die zich distantiëren van feminiene normen (Bem, 2000). Bi+ mannen moeten navigeren tussen enerzijds het openlijk willen uiten van hun bi+ gevoelens en anderzijds hegemonic masculinity, wat status geeft binnen heteronormatieve omgevingen. Het gevolg is dat bi+ mannen belemmerd worden in zowel hun gender als seksuele expressie.

Andere mechanismes waar deelnemers mee te maken krijgen in dit onderzoek zijn de onzichtbaarheid van het bi+ zijn en het (actief) uitwissen van hun bestaan; bevindingen in lijn met eerder onderzoek naar bi+ vooroordelen (Callis, 2013; Brewster & Moradi, 2010). In dit onderzoek komt sterk naar voren dat het uitwissen regelmatig plaatsvindt binnen de LHBTQI+ gemeenschap, als gevolg van monoseksueel denken, of juist niet voldoen aan stereotyperende kenmerken en verwachtingen rondom het bi+ zijn ("*niet bi+ genoeg*"). In de gevallen waar dit plaatshad, bleek het lastig voor deelnemers om aansluiting te vinden tot de betreffende gemeenschap en het gevoel te krijgen erbij te horen. Het heeft het moeilijker gemaakt om een voorstelling te kunnen maken van (volwaardige) acceptatie en aansluiting. Het is hiermee ook de vraag of bi+ zijn (al) een legitieme plek heeft binnen de LHBTQI+ gemeenschap. In de studie van Van Lisdonk & Keuzenkamp (2017) zijn er indicaties dat onzichtbaarheid van bi+ personen niet zozeer een consequentie is van weinig relevantie of verlangen om er open over te zijn, maar dat er een gebrek is aan ruimtes waar bi+ personen openlijk zichzelf kunnen zijn. Uit dit onderzoek is ook te concluderen dat bi+ personen een groot gemis ervaren aan veilige ruimtes, en meer specifiek bi+ gemeenschappen, waarin zij zichzelf kunnen zijn zonder zich te hoeven verantwoorden voor hun bestaan.

Bevindingen rondom uitsluiting van bi+ personen zijn consistent met eerder onderzoek, waarin ervaring met vooroordelen tegenover bi+ personen, meer specifiek bi+ fobie en (geïnternaliseerde) stigma, geassocieerd zijn met verslechterde mentale gezondheid (Baams et al., 2021; Mereish et al., 2017). In het huidige onderzoek geven de meeste deelnemers aan ook te maken te hebben met mentale gezondheidsproblemen, maar plaatsen ze dit in de context van andere levensgebeurtenissen, zoals jeugdtrauma's en seksueel misbruik. In lijn met eerder onderzoek is het echter niet uit te sluiten dat mentale gezondheid sterk gelieerd is aan onderliggende factoren rondom het bi+ zijn. Om meer hierover te weten te komen is een intersectionele benaderingswijze

nodig, die rekening houdt met het kruisen van meervoudige identiteiten en ervaringen. Hiermee kan nader verklaard worden hoe discriminatie en uitsluiting op verschillende kenmerken de (mentale) gezondheid van bi+ personen beïnvloeden.

## Navigeren van sociale normen

Vrijwel elke deelnemer loopt op verschillende manieren tegen normen aan: heteronormativiteit, monoseksualiteit/-normativiteit, binair gedachtegoed, relatie normen en traditionele gender rollen. Onderzoekers spreken ook wel van “compulsory monogamy” of “compulsory coupledom” om te beschrijven hoe monogamie genormaliseerd en geïdealiseerd is als (gewenste) relatievorm in de maatschappij (Maliepaard & Baumgartner, 2020). Er wordt uitgegaan van een dominante norm, waarin monogame relaties ‘betrouwbaar’ en ‘natuurlijk’ lijken op zowel individueel als institutioneel niveau. Deze sociale normen kunnen frustraties en afwijzing opleveren, maar deze normen dagen mensen ook uit om zich ertoe te verhouden, zichzelf te positioneren en hun agency vorm te geven op een manier die past bij hun karakter en hun sociale context (Cense, 2019). Uit de verhalen van de deelnemers hebben we verschillende strategieën kunnen onderscheiden hoe mensen zich positioneren ten opzichte van sociale normen om hen heen, van conformeren tot provoceren en van subtiel navigeren tot activisme. Deze strategieën vertonen parallellen met de copingstrategieën die Ganzevoort, van der Laan en Olsman vonden onder christelijke homoseksuele jongeren (Ganzevoort, van der Laan en Olsman, 2011). Emancipatie vertogen hechten vaak de meeste waarde aan de publieke strategieën, zoals zichtbaar voor jezelf opkomen en activisme. Deze worden gezien als het expliciet uitdagen van beperkende normen en sociale structuren en als belichaming van de vrije expressie van iemands verlangens (Cense & Ganzevoort, 2017). Toch leveren de subtielere strategieën ook een belangrijke bijdrage in het tot stand brengen van sociale verandering, doordat sociale afstanden tussen hetero en niet-hetero en tussen homo/lesbisch en bi+ verkleind worden en vanzelfsprekendheden ter discussie gesteld kunnen worden (zoals bijvoorbeeld monogamie of binaire genders). Positioneringsstrategieën zijn bovendien niet statisch; iemand zal in de loop van zijn/haar/hun leven in verschillende omgevingen verschillende strategieën gebruiken.

## Hulp en sociale verandering

Uit dit onderzoek komt naar voren dat bi+ mensen op zoek zijn naar acceptatie en steun vanuit hun directe omgeving en vanuit gelijkgestemden. Ook hebben bi+ mensen behoefte aan het lezen of horen van verhalen waarin ze zich kunnen herkennen. Hierin zijn bi+ mensen niet anders dan homoseksuele mannen en lesbische vrouwen (Plummer, 1995). Alleen is het anno 2021 moeilijker voor bi+ mensen dan voor lesbische vrouwen en homoseksuele mannen om die aansluiting te vinden. Ook het vinden van een geschikte hulpverlener is niet eenvoudig, schetsen deelnemers, want ze zoeken een therapeut die sensitief is voor diverse genderidentiteiten en die niet oordeelt over hun relatie en seksuele oriëntatie. Naast het verbeteren van vindbaarheid, is het ook nodig dat er aandacht besteed wordt aan bi+ zijn, aan genderdiversiteit en aan polyamorie in opleidingen en bijscholingen van hulpverleners.

## Beperkingen van het onderzoek

*Zelfselectie van deelnemers*

Mensen die mee willen doen aan een interview over bi+ zijn doorgaans in min of meerdere mate al open over hun seksuele oriëntatie. Als het voor henzelf (nog) niet de naam bi+ heeft of ze er met niemand over willen/durven praten, doen ze niet mee aan een onderzoek. Dat geeft dus een bias.

Het is dus zeker denkbaar dat we een deel van de bi+ groep niet gesproken hebben: mensen die twijfelen over hun bi+ zijn en/of die zichzelf niet als bi+ (willen) labelen of die hun bi+ zijn verborgen houden voor hun partner en/of omgeving. Ook mensen die een partner hebben die hun bi+ zijn niet steunt, zullen zich wellicht minder snel aanmelden voor onderzoek.

*Online deelname*
Vanwege de coronacrisis hebben de interviews allemaal online plaatsgevonden. Ondanks de vele voordelen van online deelname, kent het ook zijn beperkingen. Zo is het bijvoorbeeld moeilijker voor de onderzoekers geweest om zorgvuldig te kunnen reageren op emotionele en heftige verhalen (en reacties) van de deelnemers. Met name non-verbale communicatie wordt enigszins belemmerd, waardoor de interactie ook wat stroever verloopt dan op een fysieke afspraak. Bovendien zijn er twee deelnemers die schriftelijk hebben deelgenomen, omdat ze online deelname te spannend vonden en zich makkelijker konden uiten op papier. Hierdoor was er geen ruimte om door te vragen tijdens de interviews.

*Leeftijdsgroep*
Omdat er een weloverwogen keuze is gemaakt om een leeftijdsgroep van dertigers en begin veertigers te interviewen, heeft dit rapport geen ervaringen kunnen optekenen van jongere (18-25) en oudere (50+) bi+ personen die zich mogelijk op een andere manier verhouden binnen het gender- en seksuele spectrum, ten opzichte van de huidige leeftijdsgroep.

*Grootte van de onderzoeksgroep*
Onze onderzoeksgroep is bescheiden qua omvang, deze bestond uit 17 personen. Daarom is enige voorzichtigheid geboden bij de informatie die gebaseerd op analysen waarin bepaalde subgroepen worden uitgelicht. Voor die analyses wordt de deelnemerspool van 17 mensen verder opsplitst waardoor de aantallen per subgroep klein zijn. Daarom zou in de toekomst middels een grotere steekproef sommige van de analysen op subgroepen herhaald moeten worden.

## Aanbevelingen

***1.*** **Tegengaan van discriminatie en uitsluiting van bi+ door normativiteit aan te pakken**

Bi+ mensen krijgen regelmatig te maken met discriminatie en uitsluiting. Om sociale acceptatie te bevorderen en ruimte te creëren voor mensen die bi+, polyamoreus en/of gender non-conform zijn, is het belangrijk dat de hetero- en mononormativiteit, het binaire genderdenken en de monogame relatienormen in de Nederlandse samenleving ter discussie gesteld en verruimd worden. De overheid heeft een taak om te zorgen dat burgers niet gediscrimineerd worden en zou hierin het voortouw moeten nemen. Eén van de strategieën hiertoe is het meer zichtbaar maken van de diversiteit die er is in seksuele oriëntaties, maar ook in relatie- en leefvormen. Daarnaast zou het bevorderend zijn als organisaties, instituties en de bredere samenleving zich meer bewust worden en voorlichting of scholing aanbieden over attitudes, gedrag en houding ten opzichte van seksuele, gender en relatie diversiteit. Bewustwording van institutioneel monoseksueel, heteronormatief denken en de impact daarvan – hoe het mensen in hokjes duwt, beperkt en uitsluit – zorgt voor een gezamenlijke draagvlak ten aanzien van (meer) sociale- en maatschappelijke verandering. Een begin is dat organisaties en professionals die zich al bezig houden met gender en LHBTQI+ zich meer bewust worden van hun blinde vlekken in houding, vaardigheden en gedrag met betrekking tot seksuele,

gender en relatie diversiteit (in het gehele spectrum) in hun organisaties en hun producten en dienstverlening door zichzelf eens te (laten) 'scannen'. Dit haalt de eenzijdige verantwoordelijkheid van verandering van de schouders van bi+ personen. Het is wel van belang om te reflecteren op de framing van deze bevorderende maatregelen, zodat helder over het voetlicht komt dat het gaat om de vrijheid om je seksuele en relationele expressie te mogen vormgeven zoals je dat voelt.

***2.*** **Representatie en normalisatie van bi+ in media, het onderwijs en werk**

Uit dit onderzoek komt duidelijk naar voren dat bi+ personen een gebrek ervaren aan rolmodellen, sleutelfiguren en ervaringsverhalen waar ze zich aan kunnen spiegelen. Als er meer karakters in films, TV series en verhalen verschijnen die bi+ zijn, zonder dat dit een probleem of een expliciet thema is, wordt het normaler om bi+ te zijn. Daarom is het belangrijk dat seksuele opvoeding thuis, maar ook de seksuele vorming op school en in verhalen via boeken, televisie en online, bi+ verhalen includeren. Hierdoor zullen bi+ personen zichzelf beter kunnen spiegelen aan voorbeelden en zo hopelijk minder (interne) worsteling hoeven te ervaren. Om dit te faciliteren is een actieve, stimulerende rol nodig van LHBTQI+ organisaties, kennisinstituten en overheden, gericht op het meer zichtbaar maken van bi+ in seksuele vormingsmaterialen, in opvoedingsondersteuning, in televisieseries en in online informatieplatforms voor jongeren en volwassenen. Verder is het ook nodig dat overheden, kennisinstituten en LHBTQI+ organisaties meer kennis en informatie verspreiden over bi+ zijn, zodat de maatschappij beter geïnformeerd raakt.

***3.*** **Community building en safe(r) spaces**

Naast representatie en (indirecte) blootstelling van bi+ binnen de hierboven genoemde domeinen, komt ook naar voren dat bi+ personen behoefte hebben aan een specifieke bi+ gemeenschap. Binnen bestaande (LHBTQI+) gemeenschappen lopen deelnemers tegen normatieve kaders aan waardoor zij zich buitengesloten voelen. Het is daarom nodig dat de bi+ gemeenschap (verder) wordt opgebouwd, zodat er meerdere plekken zijn waar bi+ personen zich veilig voelen. Hierbij kunnen ze uiting geven aan hun gevoelens en gedrag, zonder daarop beoordeeld te worden of zich te moeten verantwoorden. Binnen zogeheten 'safe(r) spaces' gaat het niet enkel om seksualiteit en relaties, maar juist om breed gedragen thema's en activiteiten ter bevordering van het identiteits- en ontwikkelingsproces. Bovendien kunnen bi+ personen op deze plekken ook (h)erkenning in de ander vinden, wat nu nog een groot gemis blijkt te zijn binnen de groep.

***4.*** **Bi+ inclusieve seksuele en relationele vorming**

Door in seksuele en relationele vorming en voorlichting over seksuele diversiteit expliciet zichtbaar te maken dat een bi+ oriëntatie bestaat en hoe bi+ levenswijzen eruit kunnen zien, krijgen kinderen en jongeren meer kans zich van jongs af aan te identificeren met bi+. Dit vergroot de kans op zelfacceptatie én sociale acceptatie, en vermindert bi+ erasure, stigma en vooroordelen. Hierin hebben niet alleen scholen een belangrijke rol, maar is het ook nodig dat er bi+ specifieke en sensitieve (voorlichtings)materiaal aanwezig is.

***5.*** **Bi+ sensitieve hulpverleners**

Behandelaren en andere hulpverleners kunnen een belangrijke rol spelen in het proces van zelfacceptatie, ervaringen met discriminatie en seksuele grensoverschrijding en het verwerken van jeugdtrauma's. Jeugdtrauma's komen onder de deelnemers van dit onderzoek veel voor. Ook in andere onderzoeken (Baams et al., 2021; De Graaf & Wijsen, 2017) komt naar voren dat biseksuele

personen veel vaker traumatische gebeurtenissen in de jeugd hebben meegemaakt dan heteroseksuele, lesbische en homoseksuele personen. Sensitiviteit van hulpverleners is van groot belang, niet alleen voor de bi+ oriëntatie, maar ook voor gender non-conformiteit en polyamorie. Ook zouden opleidingen van psychologen en andere hulpverleners meer aandacht kunnen besteden aan bi+ oriëntatie en leefwijze.

### *6.* Vervolgonderzoek

Dit kwalitatieve onderzoek belicht de leeftijdsgroep 34-41 jaar, het tweede cohort uit de Amerikaanse Generations studie. Om in kaart te brengen of er ook in Nederland verschillen te vinden zijn tussen de generaties, op grond van een veranderende cultuur en rechtpositie van LHBTQI+, is het aan te bevelen vervolgonderzoek te doen onder jongeren (18-25 jaar) en onder ouderen (52-59 jaar). Toekomstig onderzoek zou een intersectioneel perspectief moeten innemen, om de ervaringen van mensen op seksuele oriëntatie in samenhang te bezien met andere factoren, zoals relatie oriëntatie, genderidentiteit, religie en culturele achtergrond. Ook is verdiepend onderzoek specifiek gericht op subgroepen binnen de bi+ gemeenschap wenselijk, zoals trans bi+ personen en bi+ personen van kleur, om meer inzicht te krijgen in hun ervaringen en beleving.

# Literatuur


Baams, L., de Graaf, H., van Bergen, D., Cense, M., Maliepaard, E., Bos, H.M.W., de Wit, J., Jonas, K., den Daas, C., & Joemmanbaks, F. (2021). Niet in één hokje: Ervaringen en welzijn van bi+ personen in Nederland. The Netherlands: Rijksuniversiteit Groningen & Rutgers

Baumgartner, R. (2017). "I think that I'm not a relationship person" – Bisexual women's accounts of (internalised) binegativity in non-monogamous relationship narratives. *Psychology of Sexualities Review*, 8(2), 25-40.

Barnes, D. M., & Meyer, I. H. (2012). Religious affiliation, internalized homophobia, and mental health in lesbians, gay men, and bisexuals. *American Journal of Orthopsychiatry*, *82*(4), 505.

Bem, D.J. (2000). Exotic becomes erotic: Interpreting the biological correlates of sexual orientation. *Archives of Sexual Behavior*, 29, 531-548

Bergen, D.D. van & Lisdonk, J. van (2011). Veilig jezelf zijn? Ervaringen van homojongeren. In: E. Van den Berg, P. van Houwelingen & J. de Hart (reds.), *Informele groepen. Eigentijdse Bronnen van Sociale Cohesie* (pp. 232-243). Den Haag: SCP.

Berney, L.R. & Blane, D.B. (1997). Collecting retrospective data: Accuracy of recall after 50 years judged against historical records. *Soc Sci Med*. 45(10):1519-1525

Bostwick, W. & Hequembourg, A. (2014). 'Just a little hint': bisexual-specific microaggressions and their connection to epistemic injustices. *Culture, Health & Sexuality*, 16, 488–503.

Bowleg, L., Burkholder, G.J., Noar, S.M., Teti, M., Malebranche, D.J. & Tschann, J.M. (2015). "Sexual Scripts and Sexual Risk Behaviors among Black Heterosexual Men: Development of the Sexual Scripts Scale." *Archives of Sexual Behavior* 44 (3): 639–654.

Braida, N. (2020). Plurisexualities and consensual non-monogamies. *Bisexuality in Europe: Sexual citizenship, romantic relationships, and bi+ identities*, 131-145.

Brewster, M.E. & Moradi, B. (2010a). Perceived experiences of anti- bisexual prejudice: Instrument development and evaluation. *Journal of Counseling Psychology*, 57, 451–468.

Bryant, J. & Schofield, T. (2007). Feminine sexual subjectivities: Bodies, agency and life history. *Sexualities*. 10(3):321-340.

Callis, A. (2013). The black sheep of the pink flock: Labels, stigma, and bisexual identity. *Journal of Bisexuality*, 13, 82–105.

Cense, M. & R. R. Ganzevoort (2017) Navigating Identities: Subtle and Public Agency of Bicultural Gay Youth, *Journal of Homosexuality*, 64:5, 654-670

Cense, M. (2019) Rethinking sexual agency: proposing a multicomponent model based on young people's life stories, *Sex Education*, 19:3, 247-262.

Doan Van, E. E., Mereish, E. H., Woulfe, J. M., & Katz-Wise, S. L. (2019). Perceived discrimination, coping mechanisms, and effects on health in bisexual and other non-monosexual adults. *Archives of Sexual Behavior*, *48*(1), 159–174.

Dworkin, S. L., & O'Sullivan, L. (2005). "Actual versus desired initiation patterns among a sample of college men: Tapping disjunctures within traditional male scripts." *Journal of Sex Research* 42: 150–158.

Feinstein, B.A., Dyar, C., Milstone, J. S., Jabbour, J., & Davila, J. (2021, OnlineFirst). Use of different strategies to make one's bisexual+ identity visible: Associations with dimensions of identity, minority stress, and health. Stigma and Health.

Flanders, C. E., Ross, L. E., Dobinson, C., & Logie, C. H. (2017). Sexual health among young bisexual women: A qualitative, community-based study. *Psychology & Sexuality*, *8*(1-2), 104-117.

Frith, H., & Kitzinger, C. (2001). "Reformulating sexual script theory: developing a discursive psychology of sexual negotiation." *Theory and Psychology* 11: 209–232.

Frost, D.M., Hammack P.L., Wilson, B.D.M., Russell, S.T., Lightfoot, M., & Meyer, I.H. (2016). *A Qualitative Approach to Understanding Minority Stress, Identity, and Health in the Context of Social Change—Interview Protocol*.

Ganzevoort, R. R., van der Laan, M., & Olsman, E. (2011). Growing up gay and religious. Conflict,

dialogue, and religious identity strategies. *Mental Health, Religion & Culture*, 14, 209–222.
Graaf, de, H. & Wijsen, C. (2017). *Seksuele gezondheid in Nederland 2017*. Utrecht: Rutgers.
Hayfield, N., Campbell, C., & Reed, E. (2018). Misrecognition and managing marginalisation: Bisexual people's experiences of bisexuality and relationships*. Psychology and Sexuality*, 9(3), 221-236.
Huijnk, W. (2014). *De acceptatie van homoseksualiteit door etnische en religieuze groepen in Nederland.* (No. 32). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
Kuyper, L., Iedema, J. & Keuzenkamp, S. (2013). *Towards Tolerance: Exploring Changes and Explaining Differences in Attitudes towards Homosexuality in Europe*. The Hague; http://dare.ubvu.vu.nl/handle/1871/49778. Accessed October 7, 2017.
Lee, J., & Kahn, S. (Eds.). (2019). *Activism and rhetoric: Theories and contexts for political engagement*. Routledge.
Lisdonk, van, J. (2018). Uncomfortable encounters. Dutch same-sex oriented young people's experiences and the relation with gender nonconformity in a heteronormative, tolerant society. Amsterdam: VU University Amsterdam. (proefschrift)
Lisdonk, J. van & Keuzenkamp, S. (2017). Towards bi-inclusive policies: Suggestions based on research on Dutch same-sex attracted young people. *Sexuality Research and Social Policy*, *14*(2), 206-222.
Lisdonk, J. van & Kooiman, N. (2012). Biseksualiteit: Vele gezichten en tegelijkertijd onzichtbaar. In: S. Keuzenkamp, N. Kooiman & J. Van Lisdonk (reds.), *Niet te ver uit de kast* (pp.78-99). Den Haag: SCP.
Maliepaard, E. (2018). Bisexual rhapsody: On the everyday sexual identity negotiations of bisexual people in Rotterdam and Amsterdam and the productions of bisexual spaces. Nijmegen: Radboud Universiteit Nijmegen. (proefschrift)
Maliepaard, E. (2019). De bi-beweging in Nederland: Ontwikkelingen en ervaringen van vooraanstaande bi-activisten sinds de jaren '90. Amsterdam: Atria.
Maliepaard, E. (2020a). Biseksualiteit in romantische relaties: een eerste verkenning. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 44, 1, 22-29.
Maliepaard, E. (2020b). *Internationaal onderzoek naar ervaringen en realiteit van personen die op meerdere geslachten en/of genders vallen*. Amsterdam: Atria.
Maliepaard, E., & Baumgartner, R. (2020). Bisexuality in Europe: Introduction to the field and this book. In *Bisexuality in Europe* (pp. 1-17). Routledge.
Masters, N.T, Casey, E. Wells, E. A. & Morrison, D. (2013). "Sexual Scripts among Young Heterosexually Active Men and Women: Continuity and Change." *Journal of Sex Research* 50 (5): 409–420.
Mereish EH, Katz-Wise SL, & Woulfe J (2017, Epub ahead of print). Bi-specific minority stressors, psychological distress, and suicidality in bisexual individuals: The mediating role of loneliness. *Prevention Science.*
Nikkelen, S., Tijdink, S., de Graaf, H., Bakker,B. (2019). Seksuele gezondheid van lesbische, homoseksuele en biseksuele personen in Nederland anno 2017. Utrecht, the Netherlands: Rutgers.
Plummer, K. (1995). *Telling Sexual Stories: Power, Change, and Social Worlds*. London: Psychology Press.
Simon, W. & Gagnon, J.H. (1984). "Sexual scripts." In R. Parker & P. Aggleton (Eds.), *Culture, society and sexuality* (pp. 31–40). New York: Routledge.
Valkonen, J. & Hänninen, V. (2012) 'Narratives of Masculinity and Depression' *Men and Masculinities* 16(2): 160-180.
Van, E. E. D., Mereish, E. H., Woulfe, J. M., & Katz-Wise, S. L. (2019). Perceived discrimination, coping mechanisms, and effects on health in bisexual and other non-monosexual adults. *Archives of sexual behavior*, 48(1), 159-174.
Wiederman, M. W. (2005). "The gendered nature of sexual scripts." The *Family Journal* 13: 496–502.

Wilson, S., S. Cunningham-Burley, A. Bancroft, K. Backett-Milburn & Masters, H. (2007). “Young People, Biographical Narratives and the Life Grid: Young People’s Accounts of Parental Substance Use.” *Qualitative Research* 7(1): 135–151.

Woodiwiss J. (2014) Beyond a single story: The importance of separating ‘harm’ from ‘wrongfulness’ and ‘sexual innocence’ from ‘childhood’ in contemporary narratives of childhood sexual abuse. *Sexualities*. 17(1-2):139-158.

# Bijlage 1 Begrippenlijst

De letters LHBTQIA+ worden steeds vaker gebruikt om een groeiende, diverse groep personen te beschrijven. Het is belangrijk om daarbij oog te hebben voor de grote diversiteit binnen die groep en de unieke ervaringen van elke subgroep. Ook is het belangrijk om in overweging te nemen dat niet iedereen die hetzelfde label voor de seksuele of genderidentiteit gebruikt daar ook dezelfde beleving van heeft, of op dezelfde manier invulling geeft aan hun gender, seksualiteit, en relaties. Naast seksuele en genderidentiteit, wordt er in dit rapport geschreven over verschillende relatievormen. Om inzicht te geven in de soms onbekende of nieuwe labels en termen die mensen gebruiken, geven wij hieronder een korte begrippenlijst.

| **Seksuele identiteiten** | |
|---|---|
| **Lesbisch** | Seksuele identiteit die voornamelijk gebruikt wordt door vrouwen die *alleen* op vrouwen vallen |
| **Homo(seksueel)/ gay** | Seksuele identiteit die voornamelijk gebruikt wordt door mannen die *alleen* op mannen vallen |
| **Bi(seksueel)** | Seksuele identiteit die voornamelijk gebruikt wordt door personen die op meer dan één gender vallen |
| **Panseksueel** | Seksuele identiteit die voornamelijk gebruikt wordt om aan te geven dat personen op mensen vallen, ongeacht gender of geslacht |
| **Questioning/ zoekende** | Seksuele en/of genderidentiteit die gebruikt wordt om aan te geven dat men nog zoekende is naar een voor hen passende seksuele of genderidentiteit. Dit kan een tijdelijke of vaststaande identiteit zijn |
| **Bi+** | Wordt gebruikt als een overkoepelende term om de groep mensen te beschrijven die wat betreft aantrekking, relaties, en/of identiteit een niet-monoseksuele oriëntatie hebben |
| **Aseksueel/ Aromantisch** | Seksuele identiteit die voornamelijk gebruikt wordt om te beschrijven dat men geen seksuele/romantische aantrekking ervaart of geen behoefte heeft aan seksuele/romantische relaties en contacten |
| **Demiseksueel** | Seksuele identiteit die voornamelijk gebruikt wordt om aan te geven dat zij alleen seksuele aantrekking ervaren als er een sterke emotionele band is met een persoon |
| **Androfiel** | Persoon die zich romantisch of seksueel aangetrokken tot mannen of mannelijkheid. De term staat los van iemands gender identiteit. Dus, mannen, vrouwen, non-binaire personen enzovoorts kunnen androfiel/androseksueel zijn. |
| **(Gender)queer** | Seksuele en/of genderidentiteit die voornamelijk wordt gebruikt door personen die zich niet kunnen vinden in de gebruikelijke, vaststaande kaders voor gender en seksuele identiteit, of deze afwijzen |
| **Genderidentiteiten** | |
| **Transgender** | Genderidentiteit die voornamelijk gebruikt wordt door personen bij wie het geboortegeslacht of geslacht aangewezen bij geboorte niet overeenkomt met de genderidentiteit. Dit label zegt niets over een eventuele transitie |

| | |
|---|---|
| **AMAB, AFAB** | Afkortingen die staan voor Assigned Male At Birth en Assigned Female At Birth: het geslacht dat je bij geboorte is toegewezen. |
| **Non-binair** | Genderidentiteit die voornamelijk wordt gebruikt door personen voor wie hun gender buiten de binaire genderverdeling (man/vrouw) valt |
| **Genderfluïde** | Genderidentiteit die voornamelijk gebruikt wordt door personen voor wie gender met tijd verandert of kan veranderen |
| **Intersekse** | Wordt gebruikt door personen bij wie de geslachtskenmerken niet overeenkomen met de gebruikelijke definities van mannelijke of vrouwelijke geslachtsorganen |
| **Cisgender, cis vrouw, cis man** | Wordt gebruikt door personen bij wie het geboortegeslacht of geslacht aangewezen bij geboorte overeenkomt met de genderidentiteit |
| **Hetero(seksueel)** | Wordt voornamelijk gebruikt door personen die alleen aantrekking ervaren tot personen met een ander gender dan zijzelf |
| **Relatievormen** | |
| **Monogamie/ Monogame relatie** | Wordt voornamelijk gebruikt om een relatie tussen twee personen te beschrijven, waarbij men geen romantische of seksuele relaties of contacten heeft met anderen buiten die relatie |
| **Open relatie** | Wordt voornamelijk gebruikt om een relatie te beschrijven waarin de afspraak is gemaakt dat personen met anderen, buiten de relatie seks kunnen hebben |
| **Vreemdgaan** | Wordt voornamelijk gebruikt om te beschrijven dat personen seks of relaties hebben met personen buiten de relatie, zonder dat hier vooraf afspraken over zijn gemaakt |
| **Polyamorie/ Polyamoreuze relatie** | Wordt voornamelijk gebruikt om een intieme relatie, of de behoefte daaraan te beschrijven waarin men tegelijkertijd meerdere intieme (liefdes)partners heeft |

# Bijlage 2 Topiclijst

**INLEIDING**

Welkom en hartelijk dank voor je deelname.
Hoe wil je aangesproken worden tijdens het interview?
Ik zal eerst kort schetsen wat je kunt verwachten van dit interview:

- We beginnen met een activiteit die een overzicht geeft van je levensloop.
- Ik ga vragen stellen over de groepen en gemeenschappen waar je je mee verbonden voelt, naar je ontwikkeling op vlak van relaties en seksualiteit, en over uitdagingen en stress die je misschien in je leven hebt ervaren. En over wat dan helpt.

Als je dat wilt, kunnen we een pauze nemen. Geef dat vooral aan.
Het staat je altijd vrij om geen antwoord te geven.
Alles blijft anoniem, we garanderen dat niets dat naar buiten gaat, herleidbaar zal zijn naar jou. Ik ga het gesprek dus opnemen, dat heb je gelezen, zodat ik niet mee hoef te schrijven. We laten het uittypen.
Heb je vragen vooraf?
Als nodig > Heb je het consent formulier al ingevuld / opgestuurd? Zou je dat anders nu willen doen?
Als nodig> - Ik wil het gesprek graag opnemen, ga je daarmee akkoord?

**DEEL 1. LEVENSLOOP**

<u>Life-Line Drawing [ongeveer 10 minuten].</u>
Deze eerste activiteit wordt een levenslijn genoemd. Wil je een lijn tekenen die je leven voorstelt? De lijn begint wanneer je geboren bent, en loopt verder naar vandaag. Teken de lijn omhoog als het een goede tijd in je leven was en omlaag als het een slechte tijd in je leven was. Neem een paar minuten de tijd om over je leven na te denken en de lijn te trekken, en als je klaar bent kunnen we het bespreken.

- Wil je je papier omhoog houden richting de camera zodat ik hem kan zien?

<u>Bespreken levenslijn [ongeveer 10 minuten]</u>
Ik wil graag de lijn die je hebt getrokken doorlopen en je een paar vragen stellen over gebeurtenissen in je leven.

1. Kun je me vertellen waarom je de lijn hebt getrokken zoals je dat deed? [Vraag alleen door voor opheldering over de gebeurtenissen; vermijd onderbrekingen.]
2. Laten we kijken naar een paar belangrijke gebeurtenissen die je in je leven zijn overkomen. Vertel me eens over de tijd in je leven die echt het hoogtepunt in je levensverhaal is.
3. Wil je me iets vertellen over de tijd in je leven die je als dieptepunt ervaart?
4. Wil je me iets vertellen over een keerpunt in je leven?
   Een keerpunt is een tijd waarin iets gebeurde dat je als persoon veranderde. Denk aan een bepaalde gebeurtenis in je leven die zo'n impact op je heeft gehad, dat je daardoor heel anders over jezelf bent gaan denken.
   Bedankt voor het delen van dit overzicht van je levensverhaal. We kunnen later in het interview terugkomen op enkele van deze gebeurtenissen.

**DEEL 2. SOCIALE IDENTITEITEN EN GEMEENSCHAPPEN**

Identiteitskaart [ongeveer 5 minuten]

Vraag de deelnemer een cirkel te tekenen in het midden van een vel en daarin te zetten 'Ik'. En daarom heen woorden of zinnen te schrijven die verschillende aspecten van haar/hem/hunzelf vertegenwoordigen, moedig hen aan om woorden of zinnen te gebruiken die hen beschrijven. **Wat maakt hen tot wie zij zijn?**

Doorlopen Identiteitskaart Verhaal [Ongeveer 20 minuten]

- Wil je je papier omhoog houden richting de camera zodat ik hem kan zien?
  Ik wil graag de woorden en zinnen doorlopen die je gebruikt hebt om jezelf te beschrijven.
  [Als de deelnemer niets heeft geschreven voor **etniciteit, gender en/of seksuele oriëntatie of seksuele identiteit** , vraag dan voorzichtig waarom de deelnemer dat niet heeft gedaan. Vraag door of, en zo ja hoe de deelnemer zich in deze gebieden identificeert. Schrijf dit mee in aanvullingen op de identiteitskaart. [NB: dat iemand het niet noemt is dus belangrijk; wat betekent dat? Is het vanzelfsprekend, niet belangrijk of schaamtevol of..]

Vragen:

1. Wat betreft je seksuele oriëntatie, vertelde je me dat je jezelf ziet als [*seksuele identiteit in kaart*]. Kun je me daar iets meer over vertellen?
2. Heb je anderen verteld dat je [viel op meerdere genders/mannen en vrouwen/ hoe de respondent het zelf noemt .. / aangetrokken bent tot .. / je seksuele oriëntatie?] (doorvragen naar: hoe verliep dat? kort uitvragen van contexten: ouders, siblings, familie, vrienden, school, werk)
3. Wanneer wist je dat je [op meer dan een gender/ niet alleen op mannen of op vrouwen valt? ]
4. Mensen gebruiken veel verschillende woorden om hun seksuele oriëntatie te beschrijven. Kun je me vertellen waarom het woord/ woorden die je gebruikt het beste bij je past?
   Ik wil graag begrijpen hoe jouw verschillende identiteiten – seksueel/ relationeel, etniciteit, gender, religie - met elkaar in verband staan. Of ze botsen of juist bij elkaar passen.
   (Toelichting: gaat zowel om meerderheidsidentiteiten als minderheids.)
5. Eerst de vraag: heb je het gevoel bij een gemeenschap of sociale groep te horen? Welke gemeenschap is dat? (kan ook seksuele gemeenschap zijn zoals BDSM, kink, poly)
6. Kun je me vertellen van welke andere gemeenschappen of groepen je voelt dat je deel uitmaakt? Hoe zien die gemeenschappen eruit, in termen van wie er in die gemeenschappen zit (bijvoorbeeld het soort mensen)? [Laat de deelnemer de gemeenschappen definiëren.]
7. Op welke manier voelt het als een gemeenschap? Of wat maakt het tot een gemeenschap? Hoe wordt er omgegaan met jouw (SEKSUELE ORIENTATIE)
8. Wat kun je me vertellen over je ervaring om [SEKSUELE ORIENTATIE] te zijn in de [RELIGIE/ /ETHNICITEIT/ LHB] gemeenschap?
9. Is er voor jouw gevoel een [SEKSUELE ORIENTATIE] gemeenschap? En kun je me iets vertellen over je ervaring om [RELIGIE/ /ETHNICITEIT/ GENDER] te zijn in de [SEKSUELE ORIENTATIE] gemeenschap?
10. Is er voor jouw gevoel een [meerderheid/minderheidsetniciteit] LHBTI+ gemeenschap?

**DEEL 3. SEKSUELE EN RELATIONELE ONTWIKKELING**

We zijn nu klaar met de twee tekenoefeningen en gaan nu verder met het bespreken van je seksuele en relationele ontwikkeling.

Ik wil eerst met je terugblikken naar je adolescentie en vroege volwassenheid. Van je 12e tot je begin twintig [Verwijs naar de levenslijn periode op tekening indien nodig]. Doorvragen naar:

1. Ben je in die periode al eens verliefd geweest op mensen van verschillende geslachten in die periode?]
2. Was jouw [*seksuele identiteit en seksuele aantrekking*) in deze periode al van betekenis? Zo ja, hoe? (allebei uitvragen steeds, dus identiteit en aantrekking, als dat speelt voor diegene)
3. Was je al seksueel actief in die periode? Hoe speelde jouw [seksuele identiteit en seksuele aantrekking) daarin mee?
4. Had je al relaties en zo ja, wat voor relaties had je? (monogamie, open relatie, polyamorie of anders?) Kun je daar iets over vertellen?
5. Hoe heb je je seksuele en/of romantische partners ontmoet of waar kwam je ze tegen?
6. Maakte jouw seksuele oriëntatie uit bij wat soort partners je koos (hanteer onderscheid seksueel-romantisch)?
7. Heb je ervaring met seksueel grensoverschrijdend gedrag, zoals bijvoorbeeld lastiggevallen worden op straat of in het uitgaansleven, online ongewenste sexting of seksueel geweld? Zo ja, kun je me er wat over vertellen? Heb je het gevoel dat je [seksuele oriëntatie] hier een rol in speelde?

8. Heb je op dit moment een liefdesrelatie of relaties?

**Indien ja**:

- Voor hoe lang? Is je relatie/ relaties monogaam, open, of ben je polyamoreus? [Vraag om details, de aanloop naar non-monogamie, veranderingen in de loop van de tijd, relatieafspraken etc.]
- Hoe vind(en) jouw partner(s) het dat je bi+ bent/ op meerdere genders valt (eventuele onzekerheden, angst voor verlies)
- Voel je je hierin geaccepteerd of niet, is het een belangrijk punt of niet?
- Kun je helemaal jezelf zijn, heb je het idee dat je partner jouw [seksuele oriëntatie] helemaal begrijpt? Geeft je partner jouw alle ruimte om hier open over te zijn, anderen sociaal te ontmoeten, en eventueel romantisch/seksueel als je daar behoefte aan hebt?
- En hoe ervaart de partner dit, voor zover de respondent dit weet?
- Wat vind je van jouw liefdesleven? Tevreden? Niet tevreden? [Vraag om uitleg]
- Wat vind je van je (eventuele) relatie-afspraken? En van je (eventuele) seks-afspraken binnen je relatie?

**Indien geen relatie**:

- Wat vind je van je dates en dating (voor COVID en ten tijde van COVID)
- Maak je je zorgen over seks of je seksuele oriëntatie?
- Hoe beïnvloedt jouw [seksuele oriëntatie] je seksleven? En je relaties?

9. Zijn de manieren waarop je over seks en relaties denkt en doet veranderd in de loop der jaren?

- Waarom denk je dat dit in de loop der jaren is veranderd?
- [Vraag door voor levensgebeurtenissen en sociale factoren die de waargenomen verschillen beïnvloeden.]
- [Vraag door naar specifieke leeftijden waarop veranderingen worden opgemerkt.]

10. Heb je een gezin gevormd?

- Hoe is dit verlopen? (relatie met partner die al kinderen had, zelf kind(eren) gekregen, met of zonder partner)
- Heeft je [seksuele oriëntatie] invloed gehad op het soort gezin dat je gevormd hebt? Hoe?
- Heeft het vormen van een gezin invloed gehad op hoe je je [seksuele oriëntatie] ervaarde? Hoe?
- Heeft het krijgen van kinderen (alleen indien van toepassing) invloed gehad op hoe je je [seksuele oriëntatie] ervaarde? Hoe?
- Ben je open naar je kinderen over je seksuele oriëntatie? Over je eventuele poly amorie? (alleen indien die twee aspecten spelen voor de respondent)

**DEEL 4. UITDAGINGEN, KRACHT EN VERBINDING [ongeveer 20 minuten].**

Bedankt voor alles wat je tot nu toe hebt gedeeld in dit interview. De tweede helft van het interview zal ik je specifieke vragen stellen over uitdagingen en spanningen in jouw leven, die te maken hebben met je seksuele orientatie, en hoe je daarmee bent omgegaan.

**Uitdagingen en stress**

1. Als je terugkijkt naar je levenslijn, kun je me vertellen of je weleens anders werd behandeld vanwege jouw [vallen op m/v, SEKSUELE oriëntatie]?

[Als respondent vraagt om "anders" uit te leggen, dan toevoegen: dat je te maken kreeg met vooroordelen, onbegrip, rare reacties, gekke beelden, niet serieus nemen, stilhouden, pesten.. ]

Voor elke gebeurtenis of ervaring:

a) Wat is er gebeurd?
b) Wie was erbij betrokken?
c) Hoe ging je om met de ervaring?
d) Wat denk je dat de impact is van die ervaringen?

2. Heb je ook vervelende ervaringen in de LHBT+ gemeenschap?
3. Als je terugkijkt op je leven, waren er momenten dat je het gemakkelijk of juist moeilijk had om jezelf te accepteren als [Seksuele Oriëntatie]? Is dat in de loop der tijd veranderd? Zie je dat ook terug in hoe je jezelf noemt/noemde? [Onderzoek verschillende tijdsperiodes met betrekking tot zelfacceptatie versus zelf afwijzing (geïnternaliseerde homo- en bifobie, en de eventuele relatie met mogelijk andere termen die respondent nu gebruikt?)].

4. Mensen verbergen soms hun [seksuele oriëntatie] voor anderen, zoals hun partner, hun familie en vrienden, leerkrachten, collega's etc. Als je terugkijkt op jouw leven, wanneer ben/was je open over je [seksuele oriëntatie] en wanneer niet? [Verwijs terug naar de levenslijn.] Waarom verborg je het? Hoe is dit verder gegaan?

5. In het algemeen, in jouw dagelijkse ervaringen, heb je het gevoel dat de maatschappij jou en andere mensen die ook (seksuele oriëntatie) accepteert?

a. Waarom of waarom niet?
b. Is dit gevoel in de loop van jouw leven veranderd?

**Coping en ondersteuning (ca. 5 minuten)**

6. Heb je behoefte gehad aan hulp of ondersteuning, rondom je seksuele oriëntatie of negatieve dingen die gebeurd zijn? Waarbij?

- Zo ja, heb je goede hulp gevonden?

7. Wat voor soort dingen hielpen je om te gaan met uitdagingen en negatieve ervaringen die je hebt gehad met betrekking tot het zijn [seksuele oriëntatie]?

a. Hoe ben je er zelf mee omgegaan? Met onbegrip of/en negatieve reacties omgegaan, zijn ze daar beter in geworden of anders in gaan handelen door de tijd heen?
b. Had je behoefte aan steun van buiten? Van wie?
c. Zijn de mogelijkheden tot ondersteuning voor [Identiteit respondent] in de loop der jaren veranderd? Zo ja, hoe?
d. Ken je organisaties of online en offline ontmoetingsplekken voor [seksuele identiteit [herhalen van respondent/ Bi+/ LGBT]? Ben je daar wel een heen gegaan? Wat vond je ervan?
e. Heb je online hulp of advies gevraagd aan een [identiteit herhalen van respondent/ Bi+/ LGBT] persoon of organisatie?
   Hoe is dat verlopen?
f. Heb je face to face hulp of advies gevraagd aan een [identiteit herhalen van respondent/ Bi+/ LGBT] persoon of organisatie in jouw gemeenschap, buurt of verder weg? Hoe is dat verlopen?

**DEEL 5: Reflecties [ongeveer 5 minuten]**

- Ten slotte, als je terugkijkt op je leven, wat zou je dan zeggen dat leuk of positief is aan [seksuele oriëntatie] zijn?
- Heb je tips voor anderen die opgroeien/leven als [seksuele identiteit]?

Dat waren de vragen voor het onderzoek. Is er iets dat je nog wilt toevoegen of heb je nog vragen voor mij?

Dank je voor je tijd.

Zou je me van je beide tekeningen een foto willen mailen of appen? Dat is belangrijk voor onze analyse.
Als dank voor je moeite ontvang je van ons een kadobon van 20 euro, die ga ik je mailen.
Als je wilt, sturen we je rond de zomer de samenvatting van de resultaten van het onderzoek toegestuurd. Heb je daar interesse in?

# Bijlage 3 Hoofdcodes codeboom

De hoofdcodes:

- Levensloop (keerpunten, dieptepunten en hoogtepunten)
- Seksuele ontwikkeling (opvoeding, puberteit (12-20), ontwikkeling genderidentiteit, identiteitscrisis, seksuele ervaringen, relatie ervaringen, ontwikkeling eigen opstelling t.a.v. relaties en seksualiteit)
- Beleving huidige seksuele gender romantische oriëntatie (identiteiten en labels, zelfbenoeming, ontkenning, aantrekking, expressie, openheid, relationeel)
- Seksuele scripts (heteroscripts, bi scripts)
- Navigeren van normatieve omgeving (conformeren, behoedzaam navigeren, voor jezelf opkomen, eigen omgeving kiezen, dubbelleven leiden, activisme)
- Bi zijn en huidige relatie (struggle, openheid, steun, polyamorie)
- Bi zijn en gezin (mate openheid naar kinderen, gezin belemmering bi zijn)
- Bi zijn en single (daten, corona)
- Communities (positieve en negatieve ervaringen met: religieus/spirituele community, polyamoreuze community, lhbtiqia+/queer-community, vriendengroep, overige communities)
- Seksuele grensoverschrijding (ervaringen, impact)
- Ervaring met stigma en discriminatie (stereotypen, vooroordelen, stigma, discriminatie, uitsluiting)
- Mentale gezondheid (kortdurende, langdurende problemen)
- Behoefte aan hulp en ondersteuning (informatie en ontmoeting, steun en bevestiging, therapie, spiritualiteit)
- Wat is mooi aan bi zijn?
- Wat is nodig voor sociale verandering?
- Tips voor anderen