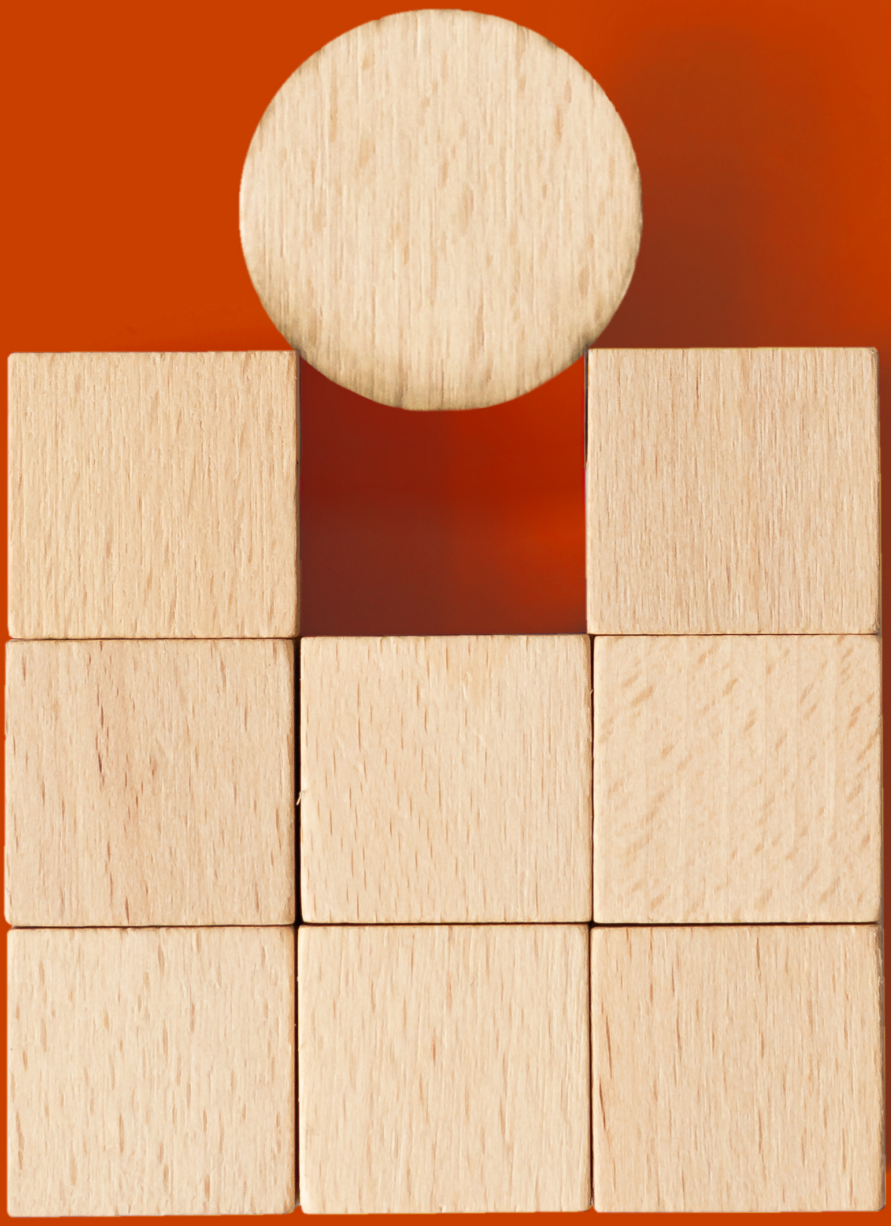
Niet in één hokje

Ervaringen en welzijn van bi+ personen in Nederland



Bi+ onderzoeksconsortium:

Dr. Laura Baams – Rijksuniversiteit Groningen; **Dr. Hanneke de Graaf** – Rutgers;

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

Niet in één hokje:

Ervaringen en welzijn van bi+ personen in Nederland

Bi+ Onderzoeksconsortium:

Dr. Laura Baams – Rijksuniversiteit Groningen

Dr. Hanneke de Graaf – Rutgers

Dr. Diana van Bergen – Rijksuniversiteit Groningen

Dr. Marianne Cense – 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

Fayaaz Joemmanbaks, M.Sc. – Rutgers

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

Voorwoord

Een huwelijk tussen twee mannen of twee vrouwen noemen we een “homohuwelijk,” en een relatie tussen een man en vrouw noemen we een “heteroseksuele relatie”. Maar wat nou als één van deze personen op meer dan één gender valt en dus bi+ is? De neiging om de wereld in te delen als heteroseksueel óf homoseksueel heeft ertoe geleid dat bi+ en biseksualiteit zelden zichtbaar zijn, en dat er veel vooroordelen over bestaan. Dit noemen we ook wel de monoseksuele norm: de overtuiging dat seksuele oriëntatie binair is (gericht op mannen óf vrouwen) en dat ervaringen, relaties en gedragingen die daarbuiten vallen niet volwaardig zouden zijn. Bi+ gaat over gevoelens en ervaringen, ongeacht hoe mensen zichzelf noemen. Het is een term die gebruikt wordt om de diverse ervaringen van bi+ personen te beschrijven: bijvoorbeeld mensen die relaties hebben met personen met verschillende genders, zich aangetrokken voelen tot personen met meerdere genders, en/of zichzelf biseksueel, panseksueel, heteroflex, bi+ of queer noemen.

De onzichtbaarheid van bi+ oriëntaties in onze dagelijkse omgang maar ook in beleidsstukken, wetgeving en onderwijsmateriaal – ofwel *bi+ erasure* – heeft ervoor gezorgd dat we nog maar weinig weten over de unieke ervaringen van bi+ personen. Het huidige onderzoek is uitgevoerd in opdracht van Bi+ Nederland, die zich als organisatie inzetten op de bi+ gemeenschap, beleid, onderzoek, trainingen en evenementen voor bi+ mensen en professionals. Bi+ Nederland heeft ons opdracht gegeven om een onderzoek op te zetten dat specifiek kijkt naar de ervaringen met de monoseksuele norm en het welzijn van bi+ personen in Nederland.

In deze rapportage presenteren we de resultaten van vragenlijstonderzoek onder bijna 3.000 bi+ deelnemers. Deze gegevens zijn tussen november en december 2020 verzameld. De uitkomsten van dit vragenlijstonderzoek vormen een eerste stap in een groter project naar de ervaringen en het welzijn van bi+ personen.

In samenwerking met Bi+ Nederland, verschillende experts en ervaringsdeskundigen hebben we een vragenlijst opgesteld waarmee we hebben getracht zoveel mogelijk ruimte te bieden aan de diverse ervaringen en identiteiten die bi+ personen hebben. Als tweede stap wordt een kwalitatief onderzoek met diepte-interviews uitgevoerd onder bi+ personen. Uiteraard willen we alle deelnemers bedanken die deze, veelal persoonlijke, ervaringen met ons wilden delen. Onze dank gaat ook uit naar Bi+ Nederland die dit onderzoek hebben gefinancierd. We hopen dat we met dit onderzoek een eerste stap kunnen zetten naar meer begrip en kennis over de ervaringen, kwetsbaarheden en kracht van de bi+ gemeenschap en dat beleidsmakers, professionals en onderzoekers de bevindingen gebruiken om hun werk inclusiever en effectiever te maken.

Namens het Bi+ Onderzoeksconsortium,

Laura Baams (Rijksuniversiteit Groningen) en Hanneke de Graaf (Rutgers)

Inhoudsopgave

Voorwoord ... 3
Hoofdstuk 1 – Achtergrond en onderzoeksopzet ... 5
1.1 Achtergrond en doel van het onderzoek ... 5
1.2 Opzet en werving ... 8
1.3 Steekproef ... 9
1.4 Analyse ... 11
Hoofdstuk 2 – Seksuele oriëntatie en gender ... 12
2.1 Gender ... 12
2.2 Seksuele identiteit ... 13
2.3 Seksuele en romantische aantrekking ... 14
Hoofdstuk 3 – Ervaringen van bi+ personen ... 15
3.1 Ervaringen met (een) vaste partner(s) ... 15
3.2 Delen van de seksuele oriëntatie en gemeenschappen ... 21
3.3 Ervaringen met de monoseksuele norm ... 25
Hoofdstuk 4 – Welzijn van bi+ personen ... 30
Hoofdstuk 5 – Omgaan met discriminatie en stigma ... 34
Hoofdstuk 6 – Ervaringen, coping en welzijn ... 35
Hoofdstuk 7 – Samenvatting en conclusie ... 39
Onderzoeksopzet ... 39
Diversiteit ... 39
Relatie-ervaringen ... 39
Het delen van de seksuele oriëntatie ... 40
De bi+ en LHBTQ gemeenschappen ... 40
Ervaringen met de monoseksuele norm ... 40
Omgaan met discriminatie en stigma ... 41
Mentale gezondheid en middelengebruik ... 41
Ervaringen met de monoseksuele norm en mentale gezondheid en middelengebruik ... 42
Beperkingen van dit onderzoek ... 42
Conclusie ... 42
Implicaties ... 43
Literatuur ... 44
Bijlage 1 ... 47
Begrippenlijst ... 47
Bijlage 2 ... 49
Gebruikte schalen en betrouwbaarheid ... 49
Vragenlijst en toegang data ... 52

Hoofdstuk 1 – Achtergrond en onderzoeksopzet

1.1 Achtergrond en doel van het onderzoek

Uit nationaal en internationaal onderzoek blijkt dat biseksuele personen een verhoogd risico hebben op een aantal mentale gezondheidsproblemen zoals depressiviteit, angstgevoelens (Maliepaard, 2020b, 2020a; Ross et al., 2018), suïcidaliteit (Salway et al., 2019) en middelengebruik (Schuler, Rice, Evans-Polce, & Collins, 2018). Echter, deze gezondheidsuitkomsten worden zelden binnen een diverse bi+ steekproef onderzocht en we zien deze uitkomsten niet bij alle bi+ personen (Mereish, Katz-Wise, Woulfe, & Sci, 2017). Bovendien ontbreekt een verklaring voor deze verschillen in gezondheid en is er op dit moment onvoldoende kennis over mogelijke risico- en beschermende factoren. Zo lijkt uit onderzoek naar voren te komen dat er binnen de bi+ populatie subgroepen zijn die kwetsbaarder zijn dan anderen, bijvoorbeeld vrouwen die zichzelf heteroseksueel noemen, maar seksuele aantrekking tot personen met meerdere genders rapporteren (Nikkelen, Tijdink, De Graaf, & Bakker, 2019; Taylor, Power, & Smith, 2020; Taylor, Power, Smith, & Rathbone, 2019).

Naast deze kennislacunes is onderzoek vaak onduidelijk over wie tot de bi+ populatie behoort en of de bevindingen voor alle bi+ subgroepen gelden. In de afgelopen jaren is het gebruik van termen om bi+ personen te beschrijven enorm veranderd en genuanceerd. Het onderzoek naar seksuele minderheden richtte zich eerst op personen die zich uitsluitend aangetrokken voelden tot mannen of vrouwen. Veel onderzoek uit de jaren 80 en 90 richtte zich bijvoorbeeld op de ervaringen van homoseksuele mannen en later op de ervaringen van lesbische vrouwen. Sinds de jaren 90 richt het onderzoek zich ook op personen die zich aangetrokken voelen tot mannen én vrouwen, en deze groep werd in onderzoek veelal biseksueel genoemd. Helaas werden biseksuele personen in het bestaande onderzoek vaak gegroepeerd met homoseksuele en lesbische personen (LHB). Hiermee was het nog steeds onmogelijk om naar de positie van biseksuele personen te kijken.

Tegenwoordig is de definitie van biseksualiteit in het onderzoek uitgebreid naar aantrekking tot personen met meerdere genders, en wordt het belang van onderzoek naar biseksuele personen steeds vaker benoemd. Echter, binnen die “biseksuele” groep is er enorme variatie in de beleving van seksualiteit, de mate en vorm van seksuele en emotionele aantrekking, en hoe mensen betekenis geven aan hun seksualiteit. Bovendien is het meeste onderzoek naar seksuele minderheden gebaseerd op slechts één indicator van de seksuele oriëntatie (bijv. aantrekking of zelfbenoeming), en deelt dit personen op basis van die ene indicator in binnen de categorie biseksueel. Hiermee negeren we een belangrijke groep, namelijk personen die zich niet “biseksueel” noemen, maar op basis van aantrekking, gedrag en relaties wel een pluriseksuele oriëntatie laten zien. Deze groepen hebben met elkaar gemeen dat zij allemaal niet-monoseksueel zijn, oftewel niet op maar één gender vallen, maar op meerdere genders. Om die variatie aan te geven binnen de groep van personen die zich niet uitsluiten aangetrokken voelt tot mannen of vrouwen, hanteren we in deze rapportage 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. Ook personen die zichzelf als biseksueel, bi+, panseksueel, heteroflex, of queer identificeren vallen in de bi+ groep.

Dit is een inclusieve definitie van de bi+ populatie, met als doel om ook personen te includeren die in bestaand onderzoek onvoldoende aandacht kregen (Pollitt, Brimhall, Brewster, & Ross, 2018), zoals “*straight-identifying men who have sex with men*” (Bostwick & Dodge, 2019) en “*mostly heterosexual*

women" (Kuyper & Bos, 2016), maar ook personen die de labels queer, heteroflex, of panseksueel gebruiken (Flanders et al., 2017; Morandini, Blaszczynski, & Dar-Nimrod, 2017) of prefereren geen label te gebruiken en in hun aantrekking en seksueel gedrag een pluriseksuele oriëntatie laten zien. In Bijlage 1 hebben wij een begrippenlijst opgenomen waarin de meest voorkomende termen worden uitgelegd.

Een recent gepubliceerd Europees onderzoek geeft interessante inzichten in de ervaringen van biseksuele personen (gebaseerd op zelfbenoeming) in Nederland (FRA, 2020). Ongeveer een derde van de biseksuele Nederlandse deelnemers gaf aan in het afgelopen jaar discriminatie te hebben meegemaakt. Bijvoorbeeld bij het uitgaan (21% biseksuele vrouwen; 24% biseksuele mannen) of in contact met zorg en hulpverleners (10% biseksuele vrouwen; 7% biseksuele mannen). Een deel van de biseksuele personen (30%) geeft aan in het afgelopen jaar lastig gevallen te zijn vanwege hun seksuele oriëntatie. Ook bij dagelijkse ervaringen en gedragingen zien we dat biseksuele personen in Nederland zich vaak onveilig voelen. Bijna 70% van de Nederlandse biseksuele mannen en 44% van de biseksuele vrouwen geven aan "altijd" of "vaak" te voorkomen dat ze hand in hand lopen met een partner van dezelfde sekse vanwege zorgen over veiligheid. Doordat we op dit moment niet goed weten welke groepen bi+ personen ervaringen hebben met de monoseksuele norm en hoe dit komt, kunnen er geen uitspraken gedaan worden over verschillende bi+ groepen, belangrijke voorspellers van welzijn en mogelijke beschermende factoren. Deze kennislacunes worden met het huidige onderzoek aangepakt.

Als het gaat om **mentale gezondheid en middelengebruik** laat onderzoek zien dat biseksuele personen een kwetsbare positie hebben in de Nederlandse maatschappij (Maliepaard, 2020b; Nikkelen et al., 2019). Ook het Sociaal en Cultureel Planbureau concludeert dat het wat betreft leefstijl en gezondheid minder goed gaat met biseksuele personen. Zo wordt in 2018 gevonden dat biseksuele mensen in Nederland een slechtere psychische gezondheid hebben dan homo mannen en lesbische vrouwen en dan heteroseksuele personen (van Beusekom & Kuyper, 2018). Het onderzoek in Nederland laat ook zien dat biseksuele personen (gebaseerd op zelfbenoeming) een lager cijfer geven aan de tevredenheid met hun leven, in vergelijking met homoseksuele mannen en lesbische vrouwen. Ook geven zij aan zich vaker dan homoseksuele mannen en lesbische vrouwen depressief te voelen (FRA, 2020). Uit recent onderzoek blijkt dat biseksuele vrouwen (gebaseerd op aantrekking) in Nederland een minder goede psychische gezondheid hebben, bijvoorbeeld vaker dan lesbische en heteroseksuele vrouwen rapporteren dat zij zich in de afgelopen maand hopeloos voelden (Nikkelen et al., 2019). Bevindingen uit een recente meta-analyse van 52 studies sluiten hierbij aan, en vinden dat biseksuele personen (breed gedefinieerd) gemiddeld vaker depressie en angstgevoelens rapporteren in vergelijking met lesbische en homoseksuele personen (Ross et al., 2018). Bovendien laat Amerikaans onderzoek naar stemmings- en angststoornissen zien dat biseksuele mannen en vrouwen (gebaseerd op zelfbenoeming) het grootste risico lopen op deze stoornissen in vergelijking met heteroseksuele personen en homoseksuele/lesbische personen (Bostwick, Boyd, Hughes, & McCabe, 2010). Ondanks dat onderzoek laat zien dat dit mogelijk ook geldt voor panseksuele, heteroflex, of queer personen en personen die op een andere manier niet-monoseksueel zijn, wordt deze diversiteit in onderzoek nog maar zelden onderkent (Maliepaard, 2020a). We baseren onze doelstellingen daarom deels op onderzoek dat een smalle definitie van biseksualiteit hanteert.

Onderzoek laat ook zien dat biseksuele personen (breed gedefinieerd) meer middelengebruik rapporteren dan lesbische en homoseksuele personen en met name voor biseksuele vrouwen (Paschen-Wolff et al., 2019; Schuler et al., 2018). Bovendien laat onderzoek zien dat biseksuele mannen en vrouwen (gebaseerd op zelfbenoeming) in vergelijking met heteroseksuele, homoseksuele en lesbische personen ook een verhoogd risico hebben op middelengebruik en misbruik (Krueger, Fish, & Upchurch, 2020). Uit Nederlands onderzoek blijkt ook dat biseksuele vrouwen (gebaseerd op

aantrekking) vaker seks hadden onder invloed van cannabis dan vrouwen die zich enkel aangetrokken voelen tot mannen, maar dit verschil werd niet gevonden onder mannen (Nikkelen et al., 2019). In onderzoek onder Nederlandse jongvolwassenen (16-25 jaar) werd gevonden dat biseksuele jongvolwassenen (op basis van zelfbenoeming) meer rookten en blowden dan lesbische en homoseksuele jongvolwassenen (Kuyper, 2015).

In het *Sexual Minority Stress framework* (Meyer, 2003) worden verschillende vormen van **discriminatie en geweld** uitgewerkt als belangrijke verklaringen voor problemen van seksuele minderheden op het gebied van mentale gezondheid en middelengebruik. Zulke minderheidsstressoren zijn gerelateerd aan het behoren tot een seksuele minderheid, bijvoorbeeld directe ervaringen met afwijzing en discriminatie, maar ook stressoren die te maken hebben met het verbergen van de eigen seksualiteit, het internaliseren van negatieve opvattingen en gevoelens over de eigen seksualiteit en het (angstig) anticiperen op afwijzing. Deze minderheidsstressoren hangen ook samen met een slechtere mentale gezondheid van bi+ personen (Doan Van, Mereish, Woulfe, & Katz-Wise, 2019; Mereish et al., 2017). Uit verschillende studies blijkt bijvoorbeeld dat het verbergen van een bi+ oriëntatie samenhangt met mentale gezondheidsproblemen (Feinstein, Hall, Dyar, & Davila, 2020; Mereish et al., 2017; Rosario, Schrimshaw, & Hunter, 2009), met name als dit gebeurt omdat zij bang zijn voor afwijzing (Feinstein et al., 2020).

In de literatuur worden verschillende risicofactoren genoemd die belangrijk lijken te zijn voor de bi+ populatie. Bijvoorbeeld ervaringen met discriminatie, het ontkennen of onzichtbaar maken van biseksualiteit en een gebrek aan steun voor biseksualiteit (Mereish et al., 2017; Ross, Dobinson, & Eady, 2010; Ross et al., 2018). Uniek voor de bi+ groep is bovendien dat zij te maken kunnen krijgen met dubbele minderheidsstress: afwijzing en discriminatie omdat zij niet aan de heteroseksuele norm voldoen, én omdat zij niet de monoseksuele norm voldoen. Ondanks dat wij in het huidige onderzoek geen onderscheid maken tussen enkele of dubbele minderheidsstress, en wij geen vergelijkingsgroep van monoseksuele deelnemers hebben, is het toch belangrijk om aandacht te besteden aan bi+ specifieke stressoren. Deze unieke ervaringen van bi+ personen worden in het huidige onderzoek **ervaringen met de monoseksuele norm** genoemd.

Het belang van deze bi+ specifieke mechanismen blijkt ook uit het Australische onderzoek Who I Am (Taylor et al., 2019) waarin aangetoond wordt dat negatieve gedachten over de eigen biseksualiteit samenhangen met meer psychologische stress, net als het gebrek aan steun voor biseksualiteit door een partner. Ondanks dat het *Sexual Minority Stress framework* (Meyer, 2003) soortgelijke factoren beschrijft als belangrijk voor de gezondheid van seksuele minderheden, wordt er in bestaand onderzoek zelden aandacht besteedt aan bi+ specifieke ervaringen (Bostwick & Dodge, 2019). Een uitzondering hierop is het onderzoek van Mereish en collega's, waarin aangetoond wordt dat bi+ personen, net als homoseksuele en lesbische personen, vormen van minderheidsstress ervaren, zoals discriminatie en afwijzing, geïnternaliseerd stigma en het verbergen van de biseksualiteit. Deze factoren hangen bij bi+ personen dan ook samen met een slechtere mentale gezondheid (depressie, angst, suïcidaliteit en eenzaamheid) (Mereish et al., 2017).

Ook binnen de LHBTQI+ gemeenschap ervaren bi+ personen afwijzing: een veelgehoord vooroordeel over bi+ personen is bijvoorbeeld dat zij niet "gay" genoeg zijn, dat hun seksualiteit nog wel zal veranderen en dat zij niet monogaam zijn. Deze boodschappen die mensen meekrijgen in hun dagelijks leven kunnen ervoor zorgen dat zij gaan twijfelen aan en/of negatiever gaan denken over hun seksuele oriëntatie (Salim, Robinson, & Flanders, 2019).

Ervaringen met discriminatie en afwijzing zijn niet beperkt tot de openbare ruimte, werk, of school. Ook bij dating en in intieme relaties ervaren bi+ personen vaker discriminatie (Maliepaard & Felten,

2015). Zo geeft 22,5% van de Amsterdamse PinkPanel deelnemers aan geen date met een biseksueel persoon te willen en 39,2% wil geen relatie met een biseksuele man of vrouw (Maliepaard & Felten, 2015). Uit Amerikaans onderzoek blijkt ook dat heteroseksuele, lesbische en homoseksuele personen liever geen romantische of seksuele partner hebben die biseksueel is. Ook bleek dat zij minder snel bereid zouden zijn om een romantische relatie te hebben met iemand die biseksueel is, dan alleen een seksuele relatie (Feinstein, Dyar, Bhatia, Latack, & Davila, 2014). Onderzoek laat ook zien dat biseksuele personen (breed gedefinieerd) vaker verbaal, fysiek en seksueel geweld ervaren in intieme relaties dan heteroseksuele personen én dan lesbische/homoseksuele personen (Brown & Herman, 2015). In Nederland laat onderzoek zien dat biseksuele personen vaker huiselijk en seksueel geweld meemaken dan heteroseksuele personen (CBS, 2020).

Naast de risicofactoren beschrijft het *Sexual Minority Stress framework* ook dat sociale steun en een gevoel van gemeenschap de ervaren minderheidsstress en de invloed daarvan op gezondheid kan verminderen (Meyer, 2003). Deze beschermende factoren zijn voor bi+ personen echter nog onvoldoende onderzocht. Het *Health Equity Promotion Model* (Fredriksen-Goldsen et al., 2014) breidt de beschrijving van deze gezondheidsbevorderende factoren uit. Ondanks dat dit model niet specifiek voor bi+ personen samengesteld is, besteedt het uitgebreid aandacht aan het belang van sociale processen voor de preventie van problemen met de mentale gezondheid en middelengebruik. Het gaat hierbij om sociale relaties met familie en vrienden, maar er is ook specifiek aandacht voor het belang van de “families of choice” en steun in de LHBTQI+ gemeenschap.

In onderzoek naar sociale steun voor bi+ personen wordt onderscheid gemaakt tussen algemene sociale steun van verschillende bronnen en specifieke sociale steun voor, en acceptatie van de seksuele oriëntatie. Naast sociale steun van familie, vrienden en collega’s, kan deze seksuele oriëntatie-specifieke steun ook gevonden worden in de LHBTQI+ gemeenschap (Watson, Morgan, & Craney, 2018). Het deelnemen aan de LHBTQI+ gemeenschap is voor bi+ personen niet vanzelfsprekend. Nederlands en internationaal onderzoek laat zien dat bi+ personen ook binnen de LHBTQI+ gemeenschap discriminatie en buitensluiting meemaken (Maliepaard & Felten, 2015; Matsick & Rubin, 2018; Mclaren & Castillo, 2020; Ross et al., 2010).

Probleemstelling en Onderzoeksvragen:

Met een survey onder bi+ personen richtten wij ons op twee hoofdonderzoeksvragen:

1. In hoeverre ervaren bi+ personen de monoseksuele norm, steun in gemeenschappen en vaste relaties en problemen met de mentale gezondheid en middelengebruik?
2. In hoeverre verklaren ervaringen met de monoseksuele norm de mentale gezondheid en middelengebruik van bi+ personen?

1.2 Opzet en werving

De onderzoeksvragen worden beantwoord middels een survey onder bi+ personen van 16 t/m 55 jaar oud. Deelnemers werden benaderd via advertenties op sociale media (Instagram, Facebook en Snapchat). De advertenties werden toegespitst op de definitie van een bi+ oriëntatie, en verschilden in beeld en beschrijving om diverse groepen te bereiken. De steekproef is niet representatief voor de Nederlandse bi+ gemeenschap. Dit komt doordat het alleen deelnemers bereikte die online actief zijn op sociale media en gemotiveerd zijn om aan onderzoek mee te doen dat gaat over hun seksuele oriëntatie en gerelateerde ervaringen. Daarnaast waren de advertenties op sociale media afgestemd op mensen die enigszins interesse hebben in LHBTIQ+ gerelateerde onderwerpen. Mogelijk is de steekproef daarom relatief jong en hebben er relatief veel vrouwen meegedaan met de survey. Tijdens de werving is goed bijgehouden wat de gender- en leeftijdsverdeling was onder de deelnemers en is

tijdig bijgestuurd om ervoor te zorgen dat niet enkel jongere en vrouwelijke sociale mediagebruikers de advertentie zouden zien. In de praktijk had dit tot gevolg dat de advertentie ook enkele weken alleen aan mannen getoond is en alleen aan personen van 35 jaar en ouder. De studie is goedgekeurd door de Ethische Commissie van de afdeling Pedagogische en Onderwijswetenschappen (Rijksuniversiteit Groningen). Zie Bijlage voor een overzicht van de schalen die gebruikt zijn.

1.3 Steekproef

In totaal hebben 2.934 bi+ personen de vragenlijst ingevuld (Leeftijd *M* = 26,2, *SD* = 10,9, 16-55 jaar). Daarvan gaf de meerderheid (60,0%) aan vrouw te zijn, 28,9% gaf aan man te zijn en 11,1% gebruikten non-binaire of genderfluïde labels voor hun gender (Tabel 1). Personen in deze laatste groep gaven bijvoorbeeld aan non-binair, genderfluïde, of genderqueer te zijn, of dat ze zich zowel man als vrouw voelen, soms man en soms vrouw voelen of geen man en ook geen vrouw voelen. Een meerderheid van de respondenten (86,4%) rapporteert een Nederlandse culturele achtergrond (al dan niet gecombineerd met een andere culturele achtergrond). Twee derde (65,8%) van de deelnemers valt in de jongste leeftijdsgroep (16-25 jarigen). Een vijfde (20,3%) is laag opgeleid, de helft (51,0%) is middelbaar opgeleid en 28,8% is hoog opgeleid. Niet alle deelnemers hebben de hele vragenlijst ingevuld. Vooral mannen, oudere bi+ personen (34-55 jaar oud) en lager opgeleide bi+ personen maakten de vragenlijst niet af. Alle vragen in de vragenlijst konden worden overgeslagen behalve leeftijd.

Tabel 1. *Demografische kenmerken*

	Totaal	
	N	%
Gender		
Man	761	28,9
Vrouw	1.579	60,0
Non-binair/genderfluïde	291	11,1
Leeftijdsgroep		
16-25 jaar	1.931	65,8
26-33 jaar	335	11,4
34-41 jaar	257	8,8
42-55 jaar	411	14,0
Gender en leeftijd		
Man		
16-25 jaar	276	36,3
26-33 jaar	102	13,4
34-41 jaar	119	15,6
42-55 jaar	264	34,7
Vrouw		
16-25 jaar	1.237	78,3
26-33 jaar	176	11,2
34-41 jaar	89	5,6
42-55 jaar	77	4,9
Non-binair/genderfluïde		
16-25 jaar	208	71,5
26-33 jaar	37	12,7
34-41 jaar	19	6,5
42-55 jaar	27	9,3
Culturele achtergrond[a]		
Nederlands	2.534	86,4
Nederlands-Turks	15	0,5
Nederlands-Marokkaans	19	0,7
Nederlands-Surinaams	55	1,9
Nederlands-Antilliaans	28	1,0
Turks	7	0,2
Marokkaans	16	0,6
Surinaams	34	1,2
Antilliaans	16	0,6
Anders[b]	331	11,3
Hoogst afgeronde opleiding[c]		
Laag	572	20,3
Middelbaar	1.439	51,0
Hoog	813	28,8

[a] Deelnemers konden meerdere opties selecteren. [b] Bijvoorbeeld Duits (n = 21), Brits (n = 10), Chinees (7), Amerikaans (n = 7), of Pools (n = 6). [c] Laag = basisonderwijs, vmbo, onderbouw van havo/vwo of mbo-1; Middelbaar = bovenbouw van havo/vwo, mbo-2, mbo-3 of mbo-4); Hoog = hbo of wo.

1.4 Analyse

In de tabellen in dit rapport staan vooral percentages (%) of gemiddelden (M) met standaarddeviaties (SD). Niet alle deelnemers hebben elke vraag beantwoord, daarom verschilt het aantal deelnemers per vraag. In de tabellen staat hoeveel deelnemers een bepaald antwoord hebben gegeven, en welk percentage dat is ten opzichte van het aantal deelnemers dat deze vraag heeft beantwoord. De percentages of gemiddelden worden voor verschillende groepen (bijv. op basis van seksuele aantrekking) gepresenteerd. Voor het toetsen van verschillen tussen deze groepen is gebruik gemaakt van de chi-kwadraattoets (bij het vergelijken van percentages) of van univariate variantie-analyse (bij het vergelijken van gemiddelden). Hierbij wordt een significantieniveau gehanteerd van $p = .05$. Daarnaast kijken we ook naar effectgrootte. Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen zeer kleine verschillen (Cramer's V < .10 of Eta^2 < .02) en kleine verschillen (Cramer's V > .10 of Eta^2 > .02). Significante kleine verschillen worden aangegeven met een ▲ en▼, significante zeer kleine verschillen worden aangegeven met een △ of ▽. Een ▽ geeft bijvoorbeeld aan dat een percentage in een groep lager is dan het overeenkomstige percentage in de totale groep, maar dat het verschil zeer klein is. De groepen die vergeleken worden zijn groepen op basis van gender, met mannen als referentiegroep, groepen op basis van seksuele aantrekking, met (vooral) heteroseksuele aantrekking als referentiegroep en groepen op basis van gender van de partner met een partner met ander gender als referentiegroep.

Daarnaast is ook gekeken naar factoren die samenhangen met enkele belangrijke uitkomstmaten, namelijk middelengebruik (dit is een dichotome uitkomstmaat) en mentale gezondheid (dit is een variabele op ordinaalniveau). Daarbij presenteren we multivariate verbanden. Samenhangen met een uitkomstmaat op ordinaalniveau worden in dit rapport getoetst met lineaire regressie. In de tabel worden dan ongestandaardiseerde (B) en gestandaardiseerde regressiecoëfficiënten (β) weergegeven. Een positieve regressiecoëfficiënt duidt op een positief verband, een negatieve regressiecoëfficiënt op een negatief verband. Naarmate een regressiecoëfficiënt dichter bij -1 of +1 ligt, is een gevonden verband sterker. Samenhangen met een dichotome uitkomstmaat worden getoetst met binaire logistische regressie. In de tabel staan in dat geval Odds Ratio's (OR). Een Odds Ratio laat zien hoeveel groter of kleiner de kans op de uitkomstmaat is in een bepaalde groep of als iemand op een schaal 1 punt omhoog gaat. Een OR kleiner dan 1 wijst dan op een negatief verband, een OR groter dan 1 op een positief verband.

Hoofdstuk 2 – Seksuele oriëntatie en gender

In dit hoofdstuk beschrijven we de labels voor gender en seksuele oriëntatie die de deelnemers gebruikten en de variatie in seksuele en romantische aantrekking onder de deelnemers.

2.1 Gender

De meeste bi+ personen die deelnamen aan ons onderzoek identificeren zich met de genders man (24,8%) of vrouw (53,6%), maar er is ook een flink deel (21,6%) dat zich niet met deze labels identificeert (zie Tabel 2). De meeste personen identificeren zich met het geslacht dat ze bij de geboorte toegewezen hebben gekregen; dat geldt voor 85,5% van de bi+ personen die bij de geboorte het geslacht 'man' toegewezen hebben gekregen en voor 78,2% van de bi+ personen met het geboortegeslacht 'vrouw'. Een kleine groep (1,6% van de als man geboren personen en 4,0% van de als vrouw geboren personen) identificeert zich volledig met het andere dan het geboortegeslacht. Een veel groter deel (8,1% van de als man geboren bi+ personen en 10,8% van de als vrouw geboren bi+ personen) heeft een non-binaire gender. Daarnaast zijn er ook bi+ deelnemers die aangeven dat ze (nog) niet weten wat hun gender is of dat ze een gender hebben dat niet in de aan hen voorgelegde lijst te vinden was. Voor vervolganalyses hebben we drie gendergroepen gecreëerd: vrouwen (die het label vrouw of transgender vrouw gebruikten), mannen (die het label man of transgender man gebruikten), en non-binair/genderfluïde (deelnemers die non-binair, genderfluïde, of genderqueer hebben opgegeven, of aangaven zich zowel man als vrouw te voelen, soms man en soms vrouw, geen man en ook geen vrouw, of soms man, soms vrouw en soms non-binair).

Tabel 2. *Gender en geboortegeslacht*

Gender			**Geboortegeslacht**			
	Totaal		Man		Vrouw	
	N	%	*n*	%	*n*	%
Man	727	24,8	685	85,5	42	2,1
Vrouw	1.573	53,6	7	0,9	1.565	78,2
Zowel man als vrouw	32	1,1	17	2,1	15	0,8
Soms man, soms vrouw	34	1,2	13	1,6	21	1,1
Geen man en ook geen vrouw	100	3,4	12	1,5	86	4,3
Soms man, soms vrouw, soms non-binair	98	3,3	17	2,1	81	4,1
Genderqueer	3	0,1	0	0,0	3	0,2
Non-binair	17	0,6	6	0,8	10	0,5
Transgender	7	0,2	2	0,3	4	0,2
Transgender man	34	1,2	0	0,0	34	1,7
Transgender vrouw	6	0,2	4	0,5	2	0,1
Dat weet ik (nog) niet	115	3,9	25	3,1	88	4,4
Anders, namelijk…[a]	65	2,2	13	1,6	50	2,5

[a] Deelnemers die een gender hebben opgegeven dat "Anders" was dan de weergegeven opties, bijvoorbeeld: demiboy, vrouwelijke man.

2.2 Seksuele identiteit

De bi+ personen die deelnamen aan ons onderzoek gebruikten ook een grote variatie aan labels voor hun seksuele oriëntatie. De meerderheid is biseksueel (60%), met kleinere groepen die labels als panseksueel (17,3%) of queer (16,9%) gebruiken, of aangeven zichzelf niet te labelen (15,9%) (Tabel 3). Bij deze vraag konden de deelnemers meerdere labels kiezen, waardoor de percentages in de kolommen van Tabel 3 niet optellen tot 100%. Het zijn dus geen elkaar uitsluitende labels; 30% van de deelnemers rapporteert meer dan één seksuele oriëntatie. Het kiezen van meerdere seksuele oriëntaties komt het meest voor in de non-binaire groep.

Tabel 3. *Seksuele en genderidentiteit*

Seksuele identiteit[a]			**Gender**					
	Totaal		Man		Vrouw		Non-binair / genderfluïde[b]	
	N	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Biseksueel	1.761	60,0	437	57,4	1.111	70,4	126	43,3
Panseksueel	508	17,3	60	7,9	315	20,0	91	31,3
Queer	495	16,9	59	7,8	268	17,0	109	37,5
Bi+	127	4,3	35	4,6	64	4,1	19	6,5
Heteroflex	110	3,8	44	5,8	54	3,4	8	2,8
Homoseksueel of gay	183	6,2	100	13,1	52	3,3	18	6,2
Lesbisch	133	4,5	0	0,0	101	6,4	21	7,2
Demiseksueel	67	2,3	4	0,5	39	2,5	16	5,5
Aseksueel	68	2,3	11	1,5	27	1,7	23	7,9
Hetero	113	3,9	60	7,9	46	2,9	6	2,1
Ik label mijzelf niet	466	15,9	126	16,6	258	16,3	43	14,8
Anders, namelijk…[c]	94	3,2	25	3,3	44	2,8	10	3,4

[a]Deelnemers konden meerdere opties selecteren. [b]Deelnemers die als gender non-binair, genderfluïde, of genderqueer hebben opgegeven, of aangaven zich zowel man als vrouw te voelen, soms man en soms vrouw, geen man en ook geen vrouw, of soms man, soms vrouw en soms non-binair. [c]Deelnemers die een seksuele oriëntatie hebben opgegeven die "Anders" was dan de weergegeven, bijvoorbeeld: omniseksueel, homoflex, greyseksueel.

2.3 Seksuele en romantische aantrekking

Naast zelfbenoeming zijn seksuele en romantische aantrekking belangrijke aspecten van seksuele oriëntatie. Ook hier was een grote variatie te zien in de antwoorden (Tabel 4). De meeste bi+ personen voelen zich seksueel en/of romantisch aangetrokken tot zowel mannen als vrouwen, waarbij de balans in de mate van aantrekking tot mannen en vrouwen kan variëren. Daarnaast geeft een flink deel van de deelnemers aan dat ze zich aangetrokken voelen tot mensen, ongeacht hun gender. Dat geldt bij seksuele aantrekking voor 15,9% van de mannen, 31,0% van de vrouwen en 46,9% van de non-binaire personen en voor romantische aantrekking zijn de cijfers heel vergelijkbaar. Zoals te verwachten valt in een groep bi+ personen, is de groep die aangeeft monoseksuele aantrekking te voelen klein. Het komt wel iets vaker voor dat de deelnemers op romantisch gebied uitsluitend aantrekking voelen tot één gender. Een op de vijf bi+ mannen (21,1%) geeft bijvoorbeeld aan dat ze zich romantisch gezien uitsluitend aangetrokken voelen tot vrouwen.

Tabel 4. *Seksuele en romantische aantrekking, naar gender*

	Man		**Vrouw**		**Non-binair / genderfluïde[b]**	
	Seksuele aantrekking					
	n	%	*n*	%	*n*	%
Alleen tot mannen	45	6,0	12	0,8	7	2,4
Vooral tot mannen, maar ook tot vrouwen	193	25,6	342	21,7	19	6,6
Net zoveel tot mannen als tot vrouwen	110	14,6	301	19,1	27	9,3
Vooral tot vrouwen, maar ook tot mannen	218	28,9	263	16,7	26	9,0
Alleen tot vrouwen	18	2,4	20	1,3	7	2,4
Alleen tot non-binaire of genderfluïde mensen	0	0,0	0	0,0	1	0,3
Tot non-binaire of genderfluïde mensen en mannen	8	1,1	3	0,2	4	1,4
Tot non-binaire of genderfluïde mensen en vrouwen	14	1,9	26	1,7	27	9,3
Tot mensen ongeacht hun gender	120	15,9	488	31,0	136	46,9
Ik voel helemaal geen seksuele / romantische aantrekking	11	1,5	26	1,7	18	6,2
Dat weet ik (nog) niet	8	1,1	32	2,0	4	1,4
Anders[a]	10	1,3	62	3,9	14	4,8
	Romantische aantrekking					
	n	%	*n*	%	*n*	%
Alleen tot mannen	69	9,1	64	4,1	8	2,8
Vooral tot mannen, maar ook tot vrouwen	104	13,7	349	22,2	19	6,6
Net zoveel tot mannen als tot vrouwen	124	16,4	288	18,3	22	7,6
Vooral tot vrouwen, maar ook tot mannen	136	18,0	238	15,1	28	9,7
Alleen tot vrouwen	160	21,1	54	3,4	13	4,5
Alleen tot non-binaire of genderfluïde mensen	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Tot non-binaire of genderfluïde mensen en mannen	9	1,2	2	0,1	3	1,0
Tot non-binaire of genderfluïde mensen en vrouwen	15	2,0	46	2,9	36	12,5
Tot mensen ongeacht hun gender	116	15,3	466	29,6	135	46,7
Ik voel helemaal geen seksuele / romantische aantrekking	2	0,3	4	0,3	3	1,0
Dat weet ik (nog) niet	11	1,5	35	2,2	8	2,8
Anders[a]	11	1,5	28	1,8	14	4,8

[a]Deelnemers die seksuele of romantische aantrekking hebben opgegeven dat “Anders” was dan de weergegeven opties. Bijvoorbeeld: het is nooit hetzelfde; mijn vrouw en mannen; alles een beetje, grey-romantic. [b]Deelnemers die als gender non-binair, genderfluïde, of genderqueer hebben opgegeven, of aangaven zich zowel man als vrouw te voelen, soms man en soms vrouw, geen man en ook geen vrouw, of soms man, soms vrouw en soms non-binair.

Hoofdstuk 3 – Ervaringen van bi+ personen

In dit hoofdstuk beschrijven we de ervaringen van de bi+ personen die deelnamen aan ons onderzoek met relatiepartners, sociale steun, de bi+ en LHBTQ gemeenschap en de monoseksuele norm.

3.1 Ervaringen met (een) vaste partner(s)

In Tabel 5 is te zien hoeveel deelnemers (een) vaste partner(s) hebben en wat hun ervaringen zijn binnen (een) eventuele relatie(s). Iets meer dan de helft van de bi+ personen heeft een relatie, waarvan 47,4% met één persoon en 4,2% met meerdere personen. Bijna de helft van de deelnemers had op het moment van de survey geen relatie. Dit kan mogelijk verklaard worden door de relatief jonge steekproef. Vervolgonderzoek naar de ontwikkeling van relaties onder jongere en oudere bi+ personen zou hier meer inzicht in kunnen geven.

Ongeveer 30% van de bi+ personen met een vaste partner heeft een partner met hetzelfde gender als zijzelf. Ongeveer twee derde van de deelnemers met een relatie heeft een monogame relatie, kleinere groepen hebben een open relatie (9,5%), een polyamoreuze relatie (6,4%) of een niet nader gedefinieerde relatie (10,0%). Meer dan een kwart van de relaties (28,2%) duurt korter dan een jaar, wat mogelijk verklaard kan worden door de jonge leeftijd van de steekproef. Bij negen van de tien bi+ personen met een relatie (90,7%) is de partner op de hoogte van de seksuele oriëntatie. Over het algemeen ontvangen bi+ personen (veel) begrip en steun (79,6%) en ruimte om uiting te geven aan de seksuele oriëntatie (62,0%). Het is belangrijk om hierbij te noemen dat er niet werd gedefinieerd wat “ruimte” of “uiting” geven aan de seksuele oriëntatie betekende. Mogelijk gaat het om seksuele relaties, maar mogelijk ook over naar bi+ evenementen gaan, of er openlijk over praten. Er is ook een deel van de deelnemers dat aangeeft geen steun te krijgen van hun partner (4,6%). Ongeveer drie op de tien bi+ personen zou (veel) meer uiting willen geven aan de seksuele oriëntatie (32,2%).

We hebben ook bekeken hoe deze ervaringen met relaties eruitzagen voor mannen, vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen. Wat opvalt is dat bi+ vrouwen met name relaties hebben met een partner met een ander gender, en dat mannen en non-binaire/genderfluïde personen relatief vaak meerdere partners hebben. Voor elke gendergroep is een monogame relatie het meest voorkomend, en open relaties komen relatief vaak voor onder mannen. Er hebben aan dit onderzoek veel relatief jonge vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen meegedaan. Mogelijk verklaart dit waarom zij ook wat vaker een korte relatie hebben (minder dan een jaar). Als het gaat om het delen van de seksuele oriëntatie met de partner en het ruimte krijgen om hier uiting aan te geven zien we geen duidelijke verschillen tussen de drie genders. De meeste partners weten van de seksuele oriëntatie, en de meerderheid van bi+ personen ontvangt begrip en steun voor de seksuele oriëntatie. Wat wel opvalt is dat mannen relatief vaak meer uiting willen geven aan hun seksuele oriëntatie en ook relatief vaak aangeven dat zij weinig ruimte ervaren om hier uiting aan te geven (zie Tabel 5).

Tabel 5. *Ervaringen met vaste partner(s), naar gender*

			Gender					
	Totaal		Man		Vrouw		Non-binair / genderfluïde	
	N	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Relatiestatus								
Eén vaste partner	1.279	47,4	366	51,8	734	48,1	119	41,3
Meerdere vaste partners	113	4,2	35	5,0	50	3,3	18	6,3
Geen relatie	1.307	48,4	305	43,2	743	48,7	151	52,4
Onder deelnemers met relatie:								
Partner met ander gender	753	60,5	220	59,5	533	73,3	-[a]	-
Partner met zelfde gender of non-binair/genderfluïde	378	30,4	115	31,1	144	19,8	119	86,9
Meerdere partners	113	9,1	35	9,5	50	6,9	18	13,4
Relatievorm								
Wij hebben een monogame relatie en gaan niet vreemd	878	64,8	211	55,7	546	70,9	75	55,6
Wij hebben afgesproken dat we een open relatie hebben	129	9,5	57	15,0	54	7,0	13	9,6
Wij hebben een niet-monogame relatie, maar hier geen afspraken over gemaakt	34	2,5	16	4,2	13	1,7	5	3,7
Wij hebben een polyamoreuze relatie	86	6,4	22	5,8	38	4,9	19	14,1
We hebben onze relatie niet als zodanig gedefinieerd	135	10,0	51	13,5	65	8,4	13	9,6
Anders	92	6,8	22	5,8	54	7,0	10	7,4
Relatieduur								
Minder dan een jaar	382	28,2	59	15,6	253	32,9	44	32,6
1 tot 2 jaar	251	18,5	38	10,0	180	23,4	25	18,5
2 tot 3 jaar	159	11,7	35	9,2	102	13,3	14	10,4
3 tot 5 jaar	168	12,4	49	12,9	92	12,0	17	12,6
5 tot 20 jaar	295	21,8	131	34,6	119	15,5	28	20,7
Meer dan 20 jaar	99	7,3	67	17,7	24	3,1	7	5,2
Weet partner van seksuele oriëntatie?								
Ja	1.227	90,7	304	80,2	731	95,1	126	93,3
Nee	88	6,5	66	17,4	15	2,0	6	4,4
Weet ik niet	38	2,8	9	2,4	23	3,0	3	2,2
Begrip en steun partner								
Ja, ik krijg (veel) begrip en steun	1.073	79,6	250	67,0	649	84,3	114	84,4
Neutraal	213	15,8	85	89,8	105	13,6	13	9,6
Nee, ik krijg (heel) weinig begrip en steun	61	4,6	38	10,2	16	2,1	8	5,9
Ruimte krijgen om uiting te geven aan seksuele oriëntatie								
Ja, ik ervaar (veel) ruimte	837	62,0	202	53,9	488	63,3	99	73,9
Neutraal	343	25,4	93	24,8	213	27,6	19	14,2
Nee, ik ervaar (erg) weinig ruimte	170	12,6	80	21,4	70	9,1	16	11,9
Meer uiting willen geven aan seksuele oriëntatie								
Ja, ik zou hier (veel) meer uiting aan willen geven	435	32,2	144	38,2	233	30,3	37	27,4
Neutraal	472	34,9	110	29,2	269	35,0	60	44,4
Nee, ik zou hier (helemaal) niet meer uiting aan willen geven	444	32,9	123	32,6	267	34,7	38	28,2

[a] Voor non-binaire/genderfluïde deelnemers hebben we niet de vergelijking gemaakt tussen eigen gender en dat van de partner. Zij vallen onder “meerdere partners” of “partner met zelfde gender of non-binair/genderfluïde.”

Deelnemers met een relatie werd gevraagd naar (de behoefte aan) romantische of seksuele ervaringen met anderen buiten hun huidige relatie. Deelnemers die tijdens de afname van de vragenlijst single waren, is gevraagd naar hun date- en seksuele ervaringen tijdens het afgelopen jaar (Tabel 6). Van de mensen met een vaste partner heeft ongeveer twee derde (64,8%) wel eens met anderen geflirt tijdens deze relatie. Daten (25,3%) en seks (31,4%) met anderen komen minder vaak voor en datzelfde geldt voor het uitnodigen van extra sekspartners binnen de relatie (21,7%). Bij de behoefte aan deze ervaringen zien we een heel ander beeld. Daar wordt de behoefte aan extra sekspartners binnen de huidige relatie juist het meest genoemd (48,5%), gevolgd door seks met anderen buiten de relatie (34,5%).

Als het gaat om bi+ mensen zonder vaste partner(s) zien we dat de meeste singles het afgelopen jaar hebben geflirt (89,5%) of gedatet (62,8%). Iets meer dan de helft van hen (54,1%) heeft in die periode seks gehad. Het werd in dit onderzoek niet duidelijk welke rol de coronacrisis speelde in het aangaan van (seksuele) relaties of daten.

Tabel 6. *Ervaringen binnen en buiten relaties, totale steekproef*

Deelnemers met vaste partner(s)								
			Met wie was deze ervaring?					
	Totaal: Ja, dit heb ik gedaan		Met een man		Met een vrouw		Met een non-binair / genderfluïde persoon	
Ervaringen binnen en buiten huidige relatie	*N*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Flirten buiten je relatie	872	64,8	663	76,0	713	81,8	322	36,9
Daten buiten je relatie	341	25,3	243	71,3	210	61,6	86	25,2
Seks buiten je relatie	423	31,4	336	79,4	250	59,1	76	18,0
Extra sekspartner(s) binnen je relatie (bijv. trio)	293	21,7	173	59,0	199	67,9	40	13,7
Deelnemers met vaste partner(s) die bovenstaande ervaring niet hadden								
			Met wie zou je dit willen doen?					
	Totaal: Ja, dit zou ik willen		Met een man		Met een vrouw		Met een non-binair / genderfluïde persoon	
Zou je deze dingen willen doen?	*N*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Flirten buiten je relatie	119	25,4	68	57,1	105	88,2	72	60,5
Daten buiten je relatie	183	18,5	114	62,3	155	84,7	102	55,7
Seks buiten je relatie	312	34,5	197	63,1	263	84,3	170	54,5
Extra sekspartner(s) binnen je relatie (bijv. trio)	502	48,5	319	63,5	410	81,7	237	47,2
Deelnemers zonder vaste partner(s)								
			Met wie was deze ervaring?					
	Totaal: Ja, dit heb ik gedaan		Met een man		Met een vrouw		Met een non-binair / genderfluïde persoon	
Ervaringen tijdens afgelopen jaar	*N*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Flirten	1.164	89,5	926	79,6	978	84,0	372	32,0
Daten	818	62,8	569	69,6	484	59,2	98	59,2
Seks hebben	703	54,1	565	80,4	338	48,1	72	10,2

De ervaringen binnen en buiten relaties worden in Tabel 7-9 apart weergegeven voor bi+ mannen, vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen.

Van de bi+ mannen met een vaste partner heeft de helft wel eens seks gehad buiten de relatie (55,3%), met name met andere mannen (90,4%) maar ook met vrouwen (53,1%). Ongeveer één op de drie bi+ mannen rapporteert weleens een extra sekspartner te hebben uitgenodigd binnen de relatie, en dan met name andere mannen (81,3%) of vrouwen (46,3%). Wanneer bi+ mannen deze ervaringen niet hadden, rapporteerde de helft (53,7%) wel eens een extra sekspartner te willen uitnodigen. Ook hier rapporteerden zij met name behoefte te hebben aan het uitnodigen van een andere man (87,1%). Bi+ mannen hebben minder vaak ervaringen buiten hun relatie met non-binaire/genderfluïde personen, maar hebben hier wel interesse in. Zo zou 38,3% wel eens seks willen hebben met een non-binaire persoon buiten de vaste relatie. De meerderheid van bi+ mannen zonder vaste partner(s) heeft in het afgelopen jaar geflirt (87,9%). Ongeveer zes op de tien heeft ook gedatet of seks te gehad tijdens het afgelopen jaar. De seksuele ervaringen waren voor veel single bi+ mannen met andere mannen (83,7%), maar er werd ook gedatet (61,3%) en geflirt met vrouwen (79,9%). Ervaringen van single bi+ mannen met non-binaire en genderfluïde personen komen minder vaak voor (zie Tabel 7).

Tabel 7. *Ervaringen binnen en buiten relaties onder mannen*

Deelnemers met vaste partner(s)								
			Met wie was deze ervaring?					
	Totaal: Ja, dit heb ik gedaan		Met een man		Met een vrouw		Met een non-binair / genderfluïde persoon	
Ervaringen binnen en buiten relatie	*N*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Flirten buiten je relatie	281	75,3	225	80,1	200	71,2	71	25,3
Daten buiten je relatie	169	44,7	139	82,2	82	48,5	28	16,6
Seks buiten je relatie	209	55,3	189	90,4	111	53,1	35	16,7
Extra sekspartner(s) binnen je relatie (bijv. trio)	123	32,5	100	81,3	57	46,3	18	14,6
Deelnemers met vaste partner(s) die bovenstaande ervaringen niet hadden								
			Met wie zou je dit willen doen?					
	Totaal: Ja, dit zou ik willen		Met een man		Met een vrouw		Met een non-binair / genderfluïde persoon	
Zou je deze dingen willen doen?	*N*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Flirten buiten je relatie	19	20,9	15	78,9	15	78,9	13	68,4
Daten buiten je relatie	36	17,6	26	72,2	21	58,3	16	44,4
Seks buiten je relatie	60	36,6	45	75,0	37	61,7	23	38,3
Extra sekspartner(s) binnen je relatie (bijv. trio)	132	53,7	115	87,1	89	67,4	52	39,4
Deelnemers zonder vaste partner(s)								
			Met wie was deze ervaring?					
	Totaal: Ja, dit heb ik gedaan		Met een man		Met een vrouw		Met een non-binair / genderfluïde persoon	
Ervaringen tijdens afgelopen jaar	*N*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Flirten	268	87,9	213	79,5	214	79,9	66	24,6
Daten	194	63,8	136	70,1	119	61,3	20	10,3
Seks hebben	184	60,3	154	83,7	90	48,9	18	9,8

Bij bi+ vrouwen (Tabel 8) zien we minder ervaringen met daten (15,1%) en seks buiten de relatie (20,9%) dan bij bi+ mannen. Ook het uitnodigen van extra sekspartners binnen de relaties komt bij bi+ vrouwen minder vaak voor (17,4%). Als bi+ vrouwen die ervaringen wel hebben is dat vaker met een vrouw dan met een man, en het minst vaak met non-binaire/genderfluïde personen. Wanneer bi+ vrouwen die deze ervaringen niet hebben gevraagd wordt of zij de behoefte voelen om extra sekspartners uit te nodigen, rapporteert bijna de helft van hen dat zij dit wel zouden willen, en dan met name met andere vrouwen (90,0%), maar ook wel met mannen (53,6%) of non-binaire/genderfluïde personen (43,6%).

Negen op de tien bi+ vrouwen zonder vaste partner(s) rapporteert in het voorgaande jaar te hebben geflirt (90,7%), en dan ongeveer even vaak met vrouwen (86,1%) als mannen (82,8%). Als zij seks hebben gehad (53,5%) was dit met name met mannen (81%), maar ook met vrouwen (47,0%).

Tabel 8. *Ervaringen binnen en buiten relaties onder vrouwen*

Deelnemers met vaste partner(s)								
			Met wie was deze ervaring?					
	Totaal: Ja, dit heb ik gedaan		Met een man		Met een vrouw		Met een non-binair / genderfluïde persoon	
Ervaringen binnen en buiten relatie	*N*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Flirten buiten je relatie	463	60,4	347	74,9	410	88,6	160	34,6
Daten buiten je relatie	116	15,1	74	63,8	90	77,6	28	24,1
Seks buiten je relatie	160	20,9	108	67,5	110	68,8	19	11,9
Extra sekspartner(s) binnen je relatie (bijv. trio)	134	17,4	52	38,8	118	88,1	10	7,5
Deelnemers met vaste partner(s) die bovenstaande ervaring niet hadden								
			Met wie zou je dit willen doen?					
	Totaal: Ja, dit zou ik willen		Met een man		Met een vrouw		Met een non-binair / genderfluïde persoon	
Zou je deze dingen willen doen?	*N*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Flirten buiten je relatie	82	27,1	46	56,1	74	90,2	45	54,9
Daten buiten je relatie	110	17,3	66	60,0	101	91,8	56	50,9
Seks buiten je relatie	200	33,5	118	59,0	184	92,0	108	54,0
Extra sekspartner(s) binnen je relatie (bijv. trio)	291	46,5	156	53,6	262	90,0	127	43,6
Deelnemers zonder vaste partner(s)								
			Met wie was deze ervaring?					
	Totaal: Ja, dit heb ik gedaan		Met een man		Met een vrouw		Met een non-binair / genderfluïde persoon	
Ervaringen tijdens afgelopen jaar	*N*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Flirten	669	90,7	554	82,8	576	86,1	177	25,4
Daten	475	64,1	346	72,8	269	56,6	40	8,4
Seks hebben	394	53,5	319	81,0	185	47,0	25	6,3

Ook bij bi+ non-binaire/genderfluïde personen (Tabel 9) zien we ervaringen met flirten (62,2%), daten (31,1%), seks (27,6%) buiten de relatie, en ervaring met het uitnodigen van extra sekspartners binnen de relatie (19,3%). Hierbij is het opvallend dat deze ervaringen vaker dan onder bi+ mannen en vrouwen met andere non-binaire/genderfluïde personen was. Ook wanneer non-binaire/genderfluïde deze ervaringen nog niet hadden maar wel zouden willen, was dit vaker met andere non-binaire/genderfluïde personen. Ook willen veel non-binaire/genderfluïde personen deze ervaringen beleven met vrouwen. Zo geven alle non-binaire/genderfluïde personen met een partner aan wel eens te willen flirten met een vrouw buiten hun relatie als zij dit nog nooit gedaan hebben. Non-binaire/genderfluïde personen zonder vaste partner(s) hebben veelal ervaringen met flirten (90%), daten (65,6%), en seks (57,0%) in het voorgaande jaar, en dan met name met vrouwen.

Tabel 9. *Ervaringen binnen en buiten relaties onder non-binaire/genderfluïde personen*

Deelnemers met vaste partner(s)								
			Met wie was deze ervaring?					
	Totaal: Ja, dit heb ik gedaan		Met een man		Met een vrouw		Met een non-binair / genderfluïde persoon	
Ervaringen binnen en buiten relatie	*N*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Flirten buiten je relatie	84	62,2	58	69,0	68	81,0	59	70,2
Daten buiten je relatie	42	31,1	23	54,8	27	64,3	23	54,8
Seks buiten je relatie	37	27,6	27	73,0	20	54,1	17	45,9
Extra sekspartner(s) binnen je relatie (bijv. trio)	26	19,3	13	50,0	19	73,1	8	30,8
Deelnemers met vaste partner(s) die bovenstaande ervaring niet hadden								
			Met wie zou je dit willen doen?					
	Totaal: Ja, dit zou ik willen		Met een man		Met een vrouw		Met een non-binair / genderfluïde persoon	
Zou je deze dingen willen doen?	*N*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Flirten buiten je relatie	12	24,5	6	50,0	12	100,0	10	83,3
Daten buiten je relatie	25	27,2	13	52,0	22	88,0	19	76,0
Seks buiten je relatie	37	39,8	26	70,3	29	78,4	28	75,7
Extra sekspartner(s) binnen je relatie (bijv. trio)	54	50,5	34	63,0	40	74,1	44	81,5
Deelnemers zonder vaste partner(s)								
			Met wie was deze ervaring?					
	Totaal: Ja, dit heb ik gedaan		Met een man		Met een vrouw		Met een non-binair / genderfluïde persoon	
Ervaringen tijdens afgelopen jaar	*N*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Flirten	135	90,0	89	65,9	113	83,7	81	60,0
Daten	99	65,6	56	56,6	61	61,6	28	28,3
Seks hebben	86	57,0	59	68,6	49	57,0	20	23,3

3.2 Delen van de seksuele oriëntatie en gemeenschappen

Aan bi+ personen is gevraagd met wie zij hun seksuele oriëntatie hebben gedeeld. Hierbij worden eerst de drie grote gendergroepen met elkaar vergeleken: mannen, vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen. Daarna worden drie seksuele oriëntatie-groepen met elkaar vergeleken: 1) LHB aantrekking = mensen die evenveel, vooral of uitsluitend op personen met het eigen gender vallen 2) (Vooral) hetero = mensen die vooral of uitsluitend op personen met een ander gender vallen 3) Non-binair = mensen die (ook) op non-binaire personen vallen óf zelf non-binair zijn. We maken deze vergelijking om de groep die qua seksuele aantrekking een (vooral) heteroseksuele aantrekking rapporteert te kunnen vergelijken met de groep die zich (ook) tot het eigen gender aangetrokken voelt. De groep die zich als non-binair identificeert en/of op non-binaire personen valt kunnen wij niet indelen in deze groepen en beschouwen wij daarom als een derde groep.

Vrijwel iedereen (94,1%) heeft de eigen seksuele oriëntatie met tenminste één vriend gedeeld. Driekwart deelde dit ook met één van de of beide ouders en tenminste één broer of zus. De eigen seksuele oriëntatie wordt minder vaak gedeeld met familieleden buiten het gezin (38,1% deelde het met geen enkel familielid) of buurtgenoten (51,4% deelde het met geen enkele buur of buurtgenoot). In totaal heeft 4,0% van de bi+ personen de seksuele oriëntatie met helemaal *niemand* de eigen seksuele oriëntatie gedeeld.

Tabel 10 geeft ook de percentages van deelnemers in drie gendergroepen weer die aangeven hun seksuele oriëntatie in een bepaalde groep met “niemand” te hebben gedeeld. Hier is het opvallend dat het met name de bi+ mannen zijn die hun seksuele oriëntatie met niemand deelden. Zo geeft 44,4% en 39,6% van de bi+ mannen aan hun seksuele oriëntatie niet te hebben gedeeld met familieleden of broers en zussen. Daarentegen zijn vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen juist opener over hun seksuele oriëntatie, naar bijvoorbeeld familieleden, vrienden, collega’s en op de sportclub.

Tabel 10. *Delen van seksuele oriëntatie met niemand, naar gender*

			Gender					
	Totaal		Man		Vrouw		Non-binair / genderfluïde	
	N	*%*	*n*	%	*n*	%	*n*	%
% met niemand gedeeld								
Ouders	653	24,6	226	33,3△	328	21,7▽	56	19,6
Broers en zussen	666	27,4	248	39,6▲	324	23,6▼	51	19,1▼
Familieleden	986	38,1	292	44,4▲	552	37,4	78	27,9▼
Vrienden	158	5,9	105	15,4▲	38	2,5▼	11	3,9
Collega’s	803	35,8	260	42,1▲	440	34,2▼	60	28,6▼
Buren en buurtgenoten	1.276	51,4	342	52,3	739	53,1	119	43,8▽
Leden van je levensbeschouwelijke gemeenschap	636	69,4	238	73,5	314	70,7	52	54,7▽
Mensen van de sport- of andere club	658	38,7	246	49,0▲	330	35,9▼	48	28,2▼

Noot. Aantallen deelnemers die met “niemand” uit deze groep hun seksuele oriëntatie hebben gedeeld. ▽ Lager dan in de totale groep, zeer klein verschil. △ Hoger dan in de totale groep, zeer klein verschil. ▼ Lager dan in de totale groep, minstens klein verschil. ▲ Hoger dan in de totale groep, minstens klein verschil.

In Tabel 11 staan de percentages van deelnemers die hun seksuele oriëntatie met niemand deelden per seksuele-aantrekkinggroep. Bi+ personen die (vooral) op personen met een ander gender vallen zijn het meest gesloten over de seksuele oriëntatie, terwijl personen die (ook) op non-binaire personen vallen of die zelf non-binair zijn hier juist het meest open over zijn.

Tabel 11. *Delen van seksuele oriëntatie met niemand, naar seksuele aantrekking*

	Seksuele aantrekking					
	LHB aantrekking		(Vooral) hetero		Non-binaire aantrekking	
	n	%	*n*	%	*n*	%
% met <u>niemand</u> gedeeld uit deze groep:						
Ouders	210	21,7	238	45,3▲	137	15,5▼
Broers en zussen	218	24,5▼	244	51,3▲	136	16,8▼
Familieleden	326	34,5▼	286	57,3▲	269	31,0▼
Vrienden	54	5,6▼	78	15,0▲	20	2,3▼
Collega's	274	32,3▼	246	53,1▲	199	27,5▼
Buren en buurtgenoten	440	48,1▼	335	68,7▲	369	45,1▼
Leden van je levensbeschouwelijke gemeenschap	236	67,6	226	83,7▲	121	57,1▼
Mensen van de sport- of andere club	217	33,3▼	231	61,3▲	157	31,3▼

▼Lager dan in de totale groep, minstens klein verschil. ▲Hoger dan in de totale groep, minstens klein verschil.

Deelnemers is gevraagd in hoeverre zij steun ervaren vanuit de bi+ en LHBTQ gemeenschappen (Tabel 12). Twee derde van de bi+ personen geeft aan dat ze veel vrienden en kennissen hebben in de LHBTQ-gemeenschap, en wat minder (45,7%) van de bi+ personen geven aan veel vrienden en kennissen in de bi+ gemeenschap te hebben. Iets meer dan de helft (53,0%) vindt het fijn om deel uit te maken van deze gemeenschappen. Een iets kleinere groep voelt ook echt een band met bi+ mensen of de bi+ gemeenschap. Voor vrijwel alle vragen naar de band met de gemeenschap geldt dat dit iets sterker wordt ervaren vanuit de LHBTQ dan vanuit de bi+ gemeenschap. Zo voelt 70,3% van de bi+ personen een band met LHBTQ mensen, tegenover 64,6% die een band ervaren met bi+ mensen.

In Tabel 12 staat voor de drie gendergroepen ook aangegeven in hoeverre bi+ personen steun ervaren vanuit de bi+ en LHBTQ gemeenschappen. Hierbij is het opvallend dat bi+ mannen minder steun ervaren vanuit deze gemeenschappen in vergelijking met zowel vrouwen als non-binaire/genderfluïde personen. Bi+ mannen voelen zich minder vaak onderdeel van de bi+ (31,6%) en LHBTQ gemeenschap (46,2%), en hebben ook minder vrienden en kennissen binnen de bi+ (30,9%) en LHBTQ (46,6%) gemeenschap.

Tabel 12. *Steun in bi+ en LHBTQ gemeenschappen, naar gender*

			Gender					
	Totaal		Man		Vrouw		Non-binair / genderfluïde	
Steun bi+ gemeenschap[a]	*M* (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
	3,4 (0,9)		3,0 (0,9)		3,4 (0,8) ▲		3,6 (0,8) ▲	
	N	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Ik voel me onderdeel van de bi+ gemeenschap	1.114	46,5	189	31,6	686	50,0	146	55,5
Ik vind het fijn om onderdeel te zijn van de bi+ gemeenschap	1.267	53,0	206	34,5	795	58,0	162	62,3
Ik voel een band met de bi+ gemeenschap	1.018	42,6	187	31,3	622	45,3	128	48,7
Ik heb veel vrienden en kennissen binnen de bi+ gemeenschap	1.095	45,7	185	30,9	656	47,8	161	61,7
Ik voel een band met bi+ mensen	1.545	64,6	310	51,9	933	68,1	185	70,4
Steun LHBTQ gemeenschap[a]	*M* (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
	3,6 (1,0)		3,2 (1,1)		3,7 (0,9) ▲		4,1 (0,8) ▲	
	N	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Ik voel me onderdeel van de LHBTQ gemeenschap	1.431	59,9	276	46,2	844	61,7	191	73,2
Ik vind het fijn om onderdeel te zijn van de LHBTQ gemeenschap	1.449	60,9	236	39,5	903	66,3	186	71,8
Ik voel een band met de LHBTQ gemeenschap	1.395	58,9	259	43,5	836	61,3	185	71,2
Ik heb veel vrienden en kennissen binnen de LHBTQ gemeenschap	1.445	60,7	277	46,6	857	62,8	194	74,9
Ik voel een band met LHBTQ mensen	1.679	70,3	327	54,8	1009	73,8	214	82,0

Noot. Percentages geven % deelnemers (helemaal) mee eens weer. [a]Gemiddelde op een schaal van 1. Helemaal mee oneens tot 5. Helemaal mee eens. ▲ Hoger gemiddelde dan mannen, minstens klein verschil.

Tabel 13 geeft de betrokkenheid en steun vanuit de gemeenschappen weer voor de drie seksuele-aantrekkinggroepen. Bi+ personen die (vooral) op personen met een ander gender vallen, voelen zich het minst thuis bij de gemeenschappen, zowel binnen de bi+ gemeenschap als binnen de LHBTQ-gemeenschap (Tabel 13).

Tabel 13. *Steun in bi+ en LHBTQ gemeenschappen, naar seksuele aantrekking*

	Seksuele aantrekking					
	LHB aantrekking		(Vooral) hetero		Non-binaire aantrekking	
Steun bi+ gemeenschap[a]	*M* (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
	3,3 (0,9) ▲		3,0 (0,8)		3,5 (0,8) ▲	
	n	%	*n*	%	*n*	%
Ik voel me onderdeel van de bi+ gemeenschap	408	47,0	129	28,7	427	52,0
Ik vind het fijn om onderdeel te zijn van de bi+ gemeenschap	446	51,6	157	34,8	503	61,3
Ik voel een band met de bi+ gemeenschap	353	40,7	151	33,6	387	47,1
Ik heb veel vrienden en kennissen binnen de bi+ gemeenschap	359	41,4	154	34,1	437	53,2
Ik voel een band met bi+ mensen	556	64,1	235	52,2	574	70,0
Steun LHBTQ gemeenschap[a]	*M* (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
	3,6 (0,9) ▲		3,1 (0,9)		3,9 (0,9) ▲	
	n	%	*n*	%	*n*	%
Ik voel me onderdeel van de LHBTQ gemeenschap	542	62,7	148	32,8	548	66,9
Ik vind het fijn om onderdeel te zijn van de LHBTQ gemeenschap	517	59,8	164	36,6	574	70,5
Ik voel een band met de LHBTQ gemeenschap	486	56,3	184	41,2	544	66,8
Ik heb veel vrienden en kennissen binnen de LHBTQ gemeenschap	493	57,2	197	44,1	567	69,5
Ik voel een band met LHBTQ mensen	596	68,8	228	50,9	649	79,2

Noot. Percentages geven % deelnemers (helemaal) mee eens weer. [a]Gemiddelde op een schaal van 1. Helemaal mee oneens tot 5. Helemaal mee eens. ▲ Hoger gemiddelde dan (vooral) hetero, minstens klein verschil.

3.3 Ervaringen met de monoseksuele norm

Bi+ personen kunnen ervaringen hebben met de monoseksuele norm en dit kan leiden tot minderheidsstress. Bijvoorbeeld vanwege (de angst voor) negatieve reacties, het verbergen van de seksuele oriëntatie, geïnternaliseerd stigma en/of het ontbreken van sociale steun. Wij hebben vier schalen geconstrueerd om de ervaringen met de monoseksuele norm te meten. Geïnternaliseerd stigma wordt in de literatuur beschreven als het internaliseren van negatieve opvattingen over de eigen seksuele oriëntatie. Binegativiteit beschrijft de vooroordelen en stereotyperingen die bi+ personen kunnen ervaren in hun omgeving. Onzichtbaarheid beschrijft de aanname dat mensen óf hetero of homo/lesbisch zijn, en dat de seksuele oriëntatie van bi+ personen vaak niet serieus genomen wordt. Tenslotte wordt er voor de schaal extern stigma gevraagd naar vervelende ervaringen die bi+ personen kunnen hebben waarbij zij bijvoorbeeld niet serieus genomen worden, uitgescholden of afgewezen worden.

We hebben voor de schaalgemiddelden van deze ervaringen met de monoseksuele norm gekeken naar leeftijdsverschillen. Hieruit komt naar voren dat oudere bi+ personen (34-55 jaar oud) meer geïnternaliseerd stigma ervaren, maar minder onzichtbaarheid van hun seksuele oriëntatie en ook minder extern stigma ervaren dan de jongere bi+ personen (zie Tabel 14).

Tabel 14. *Ervaringen met de monoseksuele norm (schaalgemiddelden), naar leeftijdsgroep*

	Leeftijdsgroep			
	16-25 jaar	26-33 jaar	34-41 jaar	42-55 jaar
	M (*SD*)	*M* (*SD*)	*M* (*SD*)	*M* (*SD*)
Geïnternaliseerd stigma[a]	2,0 (0,7)	2,1 (0,7)	2,2 (0,8) △	2,3 (0,8) △
Binegativiteit[a]	2,8 (0,9)	2,8 (0,9)	2,7 (1,0)	2,6 (0,9) ▽
Onzichtbaarheid[b]	2,2 (0,9)	2,1 (0,9)	1,7 (1,0) ▼	1,7 (0,9) ▼
Extern stigma[b]	1,1 (0,8)	1,1 (0,8)	0,8 (0,7) ▼	0,7 (0,7) ▼

[a]Gemiddelde op een schaal van 1. Helemaal mee oneens tot 5. Helemaal mee eens. [b]Gemiddelde op een schaal van 0. Nooit tot 4. Heel vaak. ▽ Lager gemiddelde dan 16-25 jaar, zeer klein verschil. △ Hoger gemiddelde dan 16-25 jaar, zeer klein verschil. ▼ Lager gemiddelde dan 16-25 jaar, minstens klein verschil.

Tabel 15 geeft de ervaringen met de monoseksuele norm weer voor de totale groep deelnemers, en per gendergroep. Geïnternaliseerd stigma komt niet zo vaak voor, maar toch zegt 9,6% van de deelnemers dat ze liever een andere seksuele oriëntatie zouden hebben. Binegativiteit komt vaker voor. Zo geeft 36,3% van de totale groep deelnemers aan dat mensen denken dat ze ontrouw zijn. Ook ervaringen met extern stigma komen veel voor: 47,5% van de bi+ personen rapporteert dat mensen ongepaste vragen stellen over de seksuele oriëntatie. Ruim 17% van de bi+ deelnemers rapporteert te zijn uitgescholden of nageroepen vanwege hun seksuele oriëntatie. Ook rapporteert 13,8% van de deelnemers dat mensen niet met hen wilden daten vanwege hun seksuele oriëntatie. Een ander aspect van ervaringen met de monoseksuele norm gaat om de onzichtbaarheid van de seksuele oriëntatie van bi+ personen. Meer dan de helft van de deelnemers maakt het weleens mee dat mensen denken dat hun seksuele oriëntatie niet bestaat. Negen van de tien deelnemers (90,5%) geven aan dat mensen aannemen dat ze hetero zijn en bijna zes op de tien deelnemers geven aan dat mensen aannemen dat ze lesbisch of homo zijn (niet in de tabel gepresenteerd).

We hebben ook gekeken naar verschillen in deze ervaringen tussen genders. Uit vergelijkingen van schaalgemiddelden blijkt dat in vergelijking met bi+ vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen, bi+ mannen meer geïnternaliseerd stigma ervaren, maar juist minder binegativiteit, extern stigma en onzichtbaarheid. Ondanks dat ruim 80% van de deelnemende bi+ mannen rapporteert hun seksuele oriëntatie heel normaal te vinden, vindt minder dan de helft van hen het makkelijk om te vertellen

over de seksuele oriëntatie. Vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen lijken vatbaarder voor ervaringen met binegativiteit, zo noemt bijna de helft van deze groepen dat men denkt dat hun seksuele oriëntatie tijdelijk is, en zeven van de tien zouden willen dat hun seksuele oriëntatie zichtbaarder was. Gemiddelde niveaus van ervaren stigma verschillen ook. Gemiddeld ervaren bi+ vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen in deze studie meer extern stigma dan bi+ mannen. Ruim 30% van de non-binaire/genderfluïde personen wordt weleens uitgescholden of nageroepen is vanwege van hun seksuele oriëntatie. En ruim de helft van de bi+ vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen maakt het regelmatig mee dat er ongepaste vragen worden gesteld over hun seksuele oriëntatie.

Tabel 15. *Ervaringen met de monoseksuele norm, naar gender*

			Gender					
	Total		Man		Vrouw		Non-binair/ Genderfluïde	
	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Geïnternaliseerd stigma[a]	2,1 (0,7)		2,3 (0,8)		2,0 (0,7) ▼		2,0 (0,7) ▼	
	N	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Ik vind het makkelijk om te vertellen over mijn seksuele oriëntatie	1.431	53,2	296	42,4	869	57,0	167	58,4
Ik vind mijn seksuele oriëntatie heel normaal	2.308	86,4	557	80,6	1.342	88,4	252	88,4
Ik zou liever een andere seksuele oriëntatie hebben	258	9,6	108	15,7	106	7,0	20	7,0
Het is niet fijn om te leven met mijn seksuele oriëntatie	254	9,5	97	14,04	111	7,3	32	11,2
Ik ben trots op mijn seksuele oriëntatie	1.657	61,7	321	46,1	1.012	66,3	209	72,6
	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Binegativiteit[a]	2,8 (0,9)		2,6 (0,9)		2,8 (0,9) △		3,0 (0,9) △	
	N	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Mensen denken dat ik in de war ben over mijn seksuele oriëntatie	984	43,8	168	29,9	608	47,4	128	51,2
Mensen denken dat ik een groot risico loop op soa's/hiv	360	16,0	161	28,6	116	9,0	55	22,0
Mensen denken dat ik ontrouw ben	816	36,3	188	33,5	469	36,6	102	40,8
Mensen denken dat ik zomaar met iedereen seks heb	871	38,8	200	35,6	492	38,5	120	48,0
Mensen denken dat mijn seksuele oriëntatie tijdelijk is	986	43,8	154	27,4	640	49,9	119	47,8
Mensen geloven niet dat mijn seksuele oriëntatie echt is	960	42,7	172	30,7	584	45,6	123	49,2
Mensen denken dat ik geen goede partner kan zijn.	488	21,7	122	19,9	269	21,0	69	27,6
	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Onzichtbaarheid[b]	2,1 (0,9)		1,7 (0,9)		2,2 (0,8)▲		2,4 (0,9) ▲	
	N	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Zou je willen dat jouw seksuele oriëntatie zichtbaarder was?	1.573	69,9	269	47,9	992	77,3	192	77,1
Zou je willen dat je seksuele oriëntatie serieuzer genomen zou worden?	1862	82,9	400	71,3	1.104	86,3	222	88,8
Denken anderen weleens dat je seksuele oriëntatie niet bestaat?	1310	58,3	269	48,1	762	59,4	174	69,9

	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Extern stigma[b]	1,1 (0,8)		0,9 (0,8)		1,1 (0,7) ▲		1,3 (0,8) ▲	
	N	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Er werden ongepaste vragen gesteld over mijn seksuele oriëntatie	1.065	47,5	195	34,8	646	50,5	140	56,5
Er werden vervelende grappen gemaakt over mijn seksuele oriëntatie	1.029	45,8	218	39,0	585	45,6	137	55,3
Ik werd uitgescholden of nageroepen vanwege mijn seksuele oriëntatie	387	17,2	87	15,5	181	14,1	78	31,3
Iemand wilde niet met mij daten of een relatie met mij vanwege mijn seksuele oriëntatie	309	13,8	97	17,3	158	12,4	41	16,5
Lesbische of homoseksuele mensen namen mijn seksuele oriëntatie niet serieus	662	29,5	142	25,4	381	29,8	88	35,5
Heteroseksuele mensen namen mijn seksuele oriëntatie niet serieus	1.103	49,3	204	36,6	665	52,1	148	59,4

[a]Gemiddelde op een schaal van 1. Helemaal mee oneens tot 5. Helemaal mee eens. [b]Gemiddelde op een schaal van 0. Nooit tot 4. Heel vaak. [a]Losse items: het percentage (helemaal) mee eens. [b]Losse items: het percentage af en toe/vaak/heel vaak. ▼ Lager gemiddelde dan mannen, minstens klein verschil. ▲ Hoger gemiddelde dan mannen, minstens klein verschil. △ Hoger gemiddelde dan mannen, zeer klein verschil.

In Tabel 16 zijn ervaringen met de monoseksuele norm uitgesplitst naar seksuele-aantrekkinggroepen. Personen met non-binaire aantrekking ervaren minder geïnternaliseerd stigma dan de andere groepen, terwijl personen met (vooral) heteroseksuele aantrekking juist minder extern stigma ervaren. Deze laatste groep ervaart hun seksuele oriëntatie ook als minder onzichtbaar.

Tabel 16. *Ervaringen met de monoseksuele norm, naar seksuele aantrekking*

	Seksuele aantrekking					
	LHB aantrekking		(Vooral) hetero		Non-binaire aantrekking	
	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Geïnternaliseerd stigma[a]	2,1 (0,8)		2,2 (0,7)		1,9 (0,6) ▼	
	n	%	*n*	%	*n*	%
Ik vind het makkelijk om te vertellen over mijn seksuele oriëntatie	522	53,4	210	38,8	551	61,9
Ik vind mijn seksuele oriëntatie heel normaal	821	84,9	431	80,6	814	91,4
Ik zou liever een andere seksuele oriëntatie hebben	117	12,0	39	7,3	62	7,0
Het is niet fijn om te leven met mijn seksuele oriëntatie	119	12,2	31	5,8	75	8,4
Ik ben trots op mijn seksuele oriëntatie	610	62,4	248	46,1	619	69,3
	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Binegativiteit[a]	2,7 (0,9) △		2,6 (0,9)		2,9 (0,9) △	
	n	%	*n*	%	*n*	%
Mensen denken dat ik in de war ben over mijn seksuele oriëntatie	336	41,6	138	32,9	379	48,6
Mensen denken dat ik een groot risico loop op soa's/hiv	154	19,1	52	12,4	113	14,5
Mensen denken dat ik ontrouw ben	274	33,9	128	30,5	326	42,0
Mensen denken dat ik zomaar met iedereen seks heb	306	37,9	143	34,1	336	43,2
Mensen denken dat mijn seksuele oriëntatie tijdelijk is	340	42,0	137	32,6	390	50,1
Mensen geloven niet dat mijn seksuele oriëntatie echt is	314	38,9	136	32,5	381	48,9
Mensen denken dat ik geen goede partner kan zijn.	164	20,3	81	19,4	180	23,1

	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Onzichtbaarheid[b]	2,0 (0,9) ▲		1,7 (0,9)		2,3 (0,8) ▲	
	n	%	*n*	%	*n*	%
Zou je willen dat jouw seksuele oriëntatie zichtbaarder was?	527	65,2	238	56,9	620	79,3
Zou je willen dat je seksuele oriëntatie serieuzer genomen zou worden?	669	82,9	291	70,0	690	88,4
Denken anderen weleens dat je seksuele oriëntatie niet bestaat?	439	54,3	198	47,7	511	65,4
	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Extern stigma[b]	1,1 (0,7) ▲		0,7 (0,7)		1,2 (0,8) ▲	
	n	%	*n*	%	*n*	%
Er werden ongepaste vragen gesteld over mijn seksuele oriëntatie	387	48,1	132	31,7	416	53,5
Er werden vervelende grappen gemaakt over mijn seksuele oriëntatie	387	48,1	109	26,0	401	51,4
Ik werd uitgescholden of nageroepen vanwege mijn seksuele oriëntatie	147	18,2	22	5,3	158	20,3
Iemand wilde niet met mij daten of een relatie met mij vanwege mijn seksuele oriëntatie	119	14,8	50	12,0	116	14,9
Lesbische of homoseksuele mensen namen mijn seksuele oriëntatie niet serieus	221	27,5	85	20,3	278	35,8
Heteroseksuele mensen namen mijn seksuele oriëntatie niet serieus	374	46,6	137	32,9	452	58,1

[a]Gemiddelde op een schaal van 1. Helemaal mee oneens tot 5. Helemaal mee eens. [b]Gemiddelde op een schaal van 0. Nooit tot 4. Heel vaak. [a]Losse items: het percentage (helemaal) mee eens. [b]Losse items: het percentage af en toe/vaak/heel vaak. ▼ Lager gemiddelde dan (vooral) hetero, minstens klein verschil. ▲ Hoger gemiddelde dan (vooral) hetero, minstens klein verschil. △ Hoger gemiddelde dan (vooral) hetero, zeer klein verschil.

Er zijn geen grote verschillen tussen bi+ personen die een partner met hetzelfde of een ander gender hebben, of die meerdere partners hebben, als het gaat om ervaringen met de monoseksuele norm (Tabel 17). Bi+ mensen met een partner met hetzelfde gender krijgen wel vaker te maken met extern stigma. Zo blijkt dat ruim een op de vier deelnemers met een partner van hetzelfde gender weleens uitgescholden of nageroepen wordt vanwege hun seksuele oriëntatie.

Tabel 17. *Ervaringen met de monoseksuele norm, naar gender van de partner*

	Partner met ander gender		**Partner met zelfde gender**		**Meerdere partners**	
	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Geïnternaliseerd stigma[a]	2,1 (0,7)		2,0 (0,7)		2,0 (0,7)	
	n	%	*n*	%	*n*	%
Ik vind het makkelijk om te vertellen over mijn seksuele oriëntatie	376	50,2	229	60,8	63	57,3
Ik vind mijn seksuele oriëntatie heel normaal	651	87,9	327	86,7	100	90,1
Ik zou liever een andere seksuele oriëntatie hebben	54	7,3	35	9,6	11	10,0
Het is niet fijn om te leven met mijn seksuele oriëntatie	64	8,6	34	9,0	14	12,5
Ik ben trots op mijn seksuele oriëntatie	413	55,4	248	65,6	78	69,7
	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Binegativiteit[a]	2,8 (0,9)		2,7 (0,9)		3,0 (1,0)	
	n	%	*n*	%	*n*	%
Mensen denken dat ik in de war ben over mijn seksuele oriëntatie	233	37,6	128	40,5	39	40,2
Mensen denken dat ik een groot risico loop op soa's/hiv	90	14,5	55	17,5	30	30,9
Mensen denken dat ik ontrouw ben	247	40,0	104	32,9	53	54,6
Mensen denken dat ik zomaar met iedereen seks heb	234	37,9	110	34,8	60	61,9
Mensen denken dat mijn seksuele oriëntatie tijdelijk is	262	42,3	122	38,6	35	36,1
Mensen geloven niet dat mijn seksuele oriëntatie echt is	265	42,8	124	39,4	43	44,3
Mensen denken dat ik geen goede partner kan zijn.	131	21,2	50	15,8	32	33,0
	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Onzichtbaarheid[b]	2,0 (0,9)		2,0 (0,9)		2,1 (0,9)	
	n	%	*n*	%	*n*	%
Zou je willen dat jouw seksuele oriëntatie zichtbaarder was?	430	69,6	202	63,7	67	69,8
Zou je willen dat je seksuele oriëntatie serieuzer genomen zou worden?	499	81,1	257	81,1	78	80,4
Denken anderen weleens dat je seksuele oriëntatie niet bestaat?	359	58,4	179	56,6	62	63,9
	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Extern stigma[b]	0,9 (0,7)		1,2 (0,8) ▲		1,0 (0,8)	
	n	%	*n*	%	*n*	%
Er werden ongepaste vragen gesteld over mijn seksuele oriëntatie	227	36,9	176	55,5	41	42,3
Er werden vervelende grappen gemaakt over mijn seksuele oriëntatie	207	33,5	168	53,0	38	39,2
Ik werd uitgescholden of nageroepen vanwege mijn seksuele oriëntatie	53	8,6	91	28,8	12	12,4
Iemand wilde niet met mij daten of een relatie met mij vanwege mijn seksuele oriëntatie	72	11,7	35	11,0	17	17,5
Lesbische of homoseksuele mensen namen mijn seksuele oriëntatie niet serieus	195	31,6	91	28,8	34	35,4
Heteroseksuele mensen namen mijn seksuele oriëntatie niet serieus	275	44,7	162	51,3	36	37,5

[a]Gemiddelde op een schaal van 1. Helemaal mee oneens tot 5. Helemaal mee eens. Het percentage (helemaal) mee eens. [b]Gemiddelde op een schaal van 0. [a]Losse items: het percentage (helemaal) mee eens. [b]Losse items: het percentage af en toe/vaak/heel vaak. Nooit tot 4. Heel vaak. ▲ Hoger gemiddelde dan partner met ander gender, minstens klein verschil.

Hoofdstuk 4 – Welzijn van bi+ personen

In dit hoofdstuk wordt beschreven in hoeverre de deelnemers aan dit onderzoek gevoelens van angst en depressie ervaren en hoe het zit met het gebruik van alcohol en drugs in deze groep.

Voor het schaalgemiddelde van depressieve en angstsymptomen en middelengebruik hebben we gekeken naar verschillen tussen leeftijdsgroepen (Tabel 18). Opvallend is dat de oudere bi+ deelnemers (26-55 jaar) minder depressieve en angstsymptomen rapporteren dan de jongste bi+ deelnemers (16-25 jaar). Bovendien komt in deze jongste groep drugsgebruik in het afgelopen jaar meer voor (56,4%).

Tabel 18. *Mentale gezondheid (schaalgemiddelde) en middelengebruik, naar leeftijdsgroep*

	Leeftijdsgroepen							
	16-25 jaar		26-33 jaar		34-41 jaar		42-55 jaar	
	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Depressieve en angstsymptomen[a]	2,5 (0,9)		2,1 (1,0) ▼		2,0 (1,0) ▼		1,6 (0,9) ▼	
Middelengebruik	*n*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Zware drinker, afgelopen zes maanden[b]	252	22,4	49	24,9	19	18,6	30	20,7
Drugsgebruik, afgelopen jaar[c]	843	56,4▲	140	53,4	68	39,5▼	93	33,8▼

[a]Gemiddelde op een schaal van 0. Nooit tot 5. Voortdurend. [b]Deelnemers die minimaal één keer per week ten minste 4 (geboortegeslacht vrouw) of 6 (geboortegeslacht man) glazen alcohol drinken op één dag. [c]Selectie van deelnemers die aangaven ooit drugs te hebben gebruikt. ▼ Lager gemiddelde dan 16-25 jaar, minstens klein verschil. ▲ Hoger gemiddelde dan 16-25 jaar, minstens klein verschil. Gemiddelden zijn vergeleken met de jongste groep (16-25 jaar). Percentages middelengebruik zijn vergeleken met totale groep.

Tabel 19 laat zien dat bi+ deelnemers een gemiddelde score hebben van 2,3 op een 6-puntsschaal van nooit (0) tot voortdurend (5) op een schaal die gevoelens van angst (bijvoorbeeld zenuwachtigheid) en depressie (bijvoorbeeld somberheid) meet. Dat betekent dat ze gemiddeld deze gevoelens soms tot vaak ervaren gedurende de afgelopen vier weken. In totaal gaf 70,2% van de bi+ personen aan dat deze gevoelens van depressie en angst af en toe, vaak of heel vaak te maken hadden met de huidige coronacrisis.

Ruim een vijfde van de deelnemers geeft aan dat ze minimaal één keer per week ten minste 4 (geboortegeslacht vrouw) of 6 (geboortegeslacht man) glazen alcohol drinken op één dag gedurende de voorgaande zes maanden. Dit past bij de definitie van ‘zware drinker’. Twee derde van de deelnemers die ooit drugs gebruikte, gebruikte in het afgelopen jaar marihuana (67,2%). Ongeveer een kwart van hen gebruikte in het afgelopen jaar XTC (26,8%) of GHB (23,1%). Bijna één op vier deelnemers gaf aan meer alcohol (23,8%) en drugs (24,9%) te zijn gaan gebruiken tijdens de coronacrisis dan daarvoor. In vergelijking met het middelengebruik onder de algemene Nederlandse bevolking, lijken bi+ deelnemers in dit onderzoek vaker alcohol en drugs te gebruiken. Of dit (deels) verklaard wordt door de toename in alcohol en middelengebruik tijdens de coronacrisis kunnen we uit onze bevindingen niet concluderen.

Om te onderzoeken of de mentale gezondheid en het middelengebruik van bi+ mannen, vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen verschilden, worden in Tabel 19 ook de schaalgemiddelden en percentages weergegeven per gendergroep. Bi+ mannen blijken minder last te hebben van depressieve en angstsymptomen dan vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen. Een op de drie bi+ mannen geeft aan zich neerslachtig en somber te hebben gevoeld in de voorgaande vier weken, tegenover 43,3% van de bi+ vrouwen en de helft van de non-binaire/genderfluïde personen. De

verschillen tussen mannen en vrouwen worden ook in onderzoek onder de algemene bevolking gevonden, waarin vrouwen gemiddeld meer last hebben depressieve en angstsymptomen (Boyd et al., 2015).

De drie gendergroepen verschilden niet van elkaar wat betreft alcoholgebruik of drugsgebruik. Wel bleek dat bi+ vrouwen vaker wiet of hasj gebruikten dan de totale groep, terwijl bi+ mannen juist vaker XTC, GHB en cocaïne gebruikten in het voorgaande jaar.

Tabel 19. *Mentale gezondheid en middelengebruik, naar gender*

			Gender					
	Totaal		Mannen		Vrouwen		Non-binair/ Genderfluïde	
	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Depressieve en angstsymptomen[a]	2,3 (0,99)		2,0 (1,0)		2,4 (0,9) ▲		2,5 (1,0) ▲	
Gedurende de afgelopen 4 weken, hoe vaak…[b]	*N*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Voelde je je erg zenuwachtig?	904	40,6	158	26,6	551	43,4	120	48,2
Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?	661	29,6	114	20,4	387	30,5	92	37,0
Voelde je je kalm en rustig?	911	40,9	310	55,5	474	37,3	82	33,1
Voelde je je neerslachtig en somber?	928	41,6	163	29,2	549	43,3	124	50,0
Voelde je je gelukkig?	981	44,1	297	53,2	552	43,5	92	37,1
Middelengebruik								
Zware drinker, afgelopen zes maanden[c]	350	22,3	72	23,1	237	23,4	25	16,7
Drugsgebruik, afgelopen jaar	1.144	51,9	268	48,6	676	53,9	121	49,2
Drugs, afgelopen jaar[d]								
Wiet of hasj	1.001	67,2	205	54,5▼	611	70,5▲	112	72,3
XTC	398	26,8	116	31,0▲	214	24,7▼	44	28,4▼
GHB	298	23,1	97	29,5▲	152	20,1▼	29	22,0
Amfetamine	208	14,0	61	16,3△	109	12,6	21	13,6
Paddo's	152	10,3	29	7,8	90	10,5	18	11,6
Cocaïne	215	14,5	68	18,2▲	112	13,0▼	20	12,9

[a]Gemiddelde op een schaal van 0. Nooit tot 5. Voortdurend. [b]Percentage deelnemers dat vaak / meestal / voortdurend voelt. [c]Deelnemers die minimaal één keer per week ten minste 4 (geboortegeslacht vrouw) of 6 (geboortegeslacht man) glazen alcohol drinken op één dag. [d]Selectie van deelnemers die aangaven ooit drugs te hebben gebruikt. ▽ Lager gemiddelde dan mannen, zeer klein verschil. ▲ Hoger gemiddelde dan mannen, minstens klein verschil. △ Hoger gemiddelde dan mannen, zeer klein verschil. Percentages middelengebruik zijn vergeleken met de totale groep.

Tabel 20 geeft de schaalgemiddelden en percentages weer voor de drie seksuele-aantrekkinggroepen. Personen met een non-binaire aantrekking ervaren depressieve en angstgevoelens vaker dan personen die zich (vooral) aangetrokken voelen tot een ander gender. Personen met een LHB aantrekking vallen vaker in de categorie 'zware drinker' dan personen met (vooral) heteroseksuele aantrekking. Het omgekeerde geldt voor mensen met non-binaire aantrekking (zie Tabel 20).

Tabel 20. *Mentale gezondheid en middelengebruik, naar seksuele aantrekking*

	Seksuele aantrekking					
	LHB aantrekking		(Vooral) hetero		Non-binaire aantrekking	
	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Depressieve en angstsymptomen[a]	2,2 (1,0)		2,1 (1,0)		2,5 (0,9)▲	
	n	%	*n*	%	*n*	%
Gedurende de afgelopen 4 weken, hoe vaak…[b]						
Voelde je je erg zenuwachtig?	287	35,8	122	29,5	360	46,5
Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?	197	24,6	108	26,2	248	32,0
Voelde je je kalm en rustig?	358	44,7	208	50,4	277	35,7
Voelde je je neerslachtig en somber?	299	37,3	138	33,4	346	44,7
Voelde je je gelukkig?	385	48,1	216	52,3	315	40,7
Middelengebruik						
Zware drinker, afgelopen zes maanden[c]	144	26,1△	72	23,0	112	19,8▽
Drugsgebruik, afgelopen jaar	421	53,1	198	48,4	421	55,0
Drugs, afgelopen jaar[d]						
Wiet of hasj	359	67,2	173	63,4	371	66,3
XTC	156	29,3	77	28,3	137	24,5
GHB	115	25,2	52	21,1	106	21,7
Amfetamine	80	15,0	36	13,3	72	12,9
Paddo's	54	10,2	21	7,7	59	10,7
Cocaïne	76	14,4	43	15,8	79	14,2

[a]Gemiddelde op een schaal van 0. Nooit tot 5. Voortdurend. [b]Percentage deelnemers dat vaak / meestal / voortdurend voelt. [c]Deelnemers die minimaal één keer per week ten minste 4 (geboortegeslacht vrouw) of 6 (geboortegeslacht man) glazen alcohol drinken op één dag. [d]Selectie van deelnemers die aangaven ooit drugs te hebben gebruikt. ▽ Lager gemiddelde dan (vooral) hetero, zeer klein verschil. ▲ Hoger gemiddelde dan (vooral) hetero, minstens klein verschil. △ Hoger gemiddelde dan (vooral) hetero, zeer klein verschil. Percentages middelengebruik zijn vergeleken met totale groep.

Tabel 21 laat zien dat er geen verschillen zijn tussen mensen met een partner met hetzelfde gender, een partner met een ander gender en mensen met meerdere partners, als het gaat om mentale gezondheid en middelengebruik. Bi+ personen met meerdere partners rapporteren wel vaker XTC, amfetamine, paddo's en cocaïne te hebben gebruikt in het afgelopen jaar dan de totale groep.

Tabel 21. *Mentale gezondheid en middelengebruik, naar gender van de partner*

	Partner met ander gender		**Partner met zelfde gender**		**Meerdere partners**	
	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Depressieve en angstsymptomen[a]	2,1 (1,0)		2,1 (0,90)		1,9 (1,0)	
	n	%	*n*	%	*n*	%
Gedurende de afgelopen 4 weken, hoe vaak…[b]						
Voelde je je erg zenuwachtig?	222	36,3	116	36,8	26	27,1
Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?	142	23,2	65	20,6	18	18,8
Voelde je je kalm en rustig?	284	46,3	134	42,54	54	56,3
Voelde je je neerslachtig en somber?	217	35,4	109	34,7	23	24,0
Voelde je je gelukkig?	327	53,3	176	55,9	58	60,4
Middelengebruik						
Zware drinker, afgelopen zes maanden[c]	106	22,7	36	17,0	14	21,9
Drugsgebruik, afgelopen jaar	310	51,1	168	54,2	60	62,5
Drugs, afgelopen jaar[d]						
Wiet of hasj	267	61,7	140	63,6	51	69,9
XTC	104	24,1	68	30,9	27	37,0▲
GHB	70	20,0	46	24,5	18	30,5
Amfetamine	57	13,2	28	12,7	15	20,8▲
Paddo's	43	10,0	24	11,0	11	15,3▲
Cocaïne	57	13,4	36	16,4	11	15,1△

[a]Gemiddelde op een schaal van 0. Nooit tot 5. Voortdurend. [b]Percentage deelnemers dat vaak/meestal/voortdurend voelt. [c]Deelnemers die minimaal één keer per week ten minste 4 (geboortegeslacht vrouw) of 6 (geboortegeslacht man) glazen alcohol drinken op één dag. [d]Selectie van deelnemers die aangaven ooit drugs te hebben gebruikt. ▲Hoger percentage dan totale groep, minstens klein verschil. △ Hoger percentage dan totale groep, zeer klein verschil.

Hoofdstuk 5 – Omgaan met discriminatie en stigma

We hebben alle bi+ deelnemers gevraagd te rapporteren hoe zij omgaan met vervelende ervaringen vanwege hun seksuele oriëntatie (Tabel 22). Daarbij maken we onderscheid tussen het zoeken van steun en afleiding (*coping*) en veerkracht. Gemiddeld zoeken bi+ vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen meer steun dan mannen en ook iets vaker afleiding om om te gaan met vervelende situaties die te maken hebben met hun seksuele oriëntatie. Vooral het delen van zorgen met anderen en het tonen van gevoelens wordt vaker door bi+ vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen gebruikt dan door bi+ mannen. Deelnemers zijn ook gevraagd naar hoe zij herstellen na het meemaken van een discriminatie en stigma. Bijvoorbeeld of zij het moeilijk vinden om zulke gebeurtenissen te doorstaan of ervan te herstellen. Gemiddeld hebben bi+ mannen minder moeite met het herstellen van zulke gebeurtenissen dan vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen.

Tabel 22. *Omgaan met discriminatie en stigma, naar gender*

			Gender					
	Totaal		Man		Vrouw		Non-binair/ Genderfluïde	
Als ik iets vervelends meemaak vanwege mijn seksuele oriëntatie…	*M* (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Steun zoeken[a]	3,3 (0,9)		3,1 (1,0)		3,5 (0,9)▲		3,3 (0,9)▲	
	N	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Deel ik mijn zorgen met iemand	1.635	66,7	353	57,7	1.001	71,2	179	67,0
Vraag ik iemand om hulp	995	40,6	214	35,0	609	43,2	113	42,8
Toon ik mijn gevoelens	1.338	54,5	288	43,0	841	59,7	126	47,4
Zoek ik troost en begrip	1.285	52,3	254	41,4	814	57,7	137	51,3
	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Afleiding zoeken[a]	3,6 (0,7)		3,5 (0,8)		3,7 (0,7)△		3,7 (0,8)△	
	N	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Ga ik er even uit om mijn zorgen tijdelijk te verdrijven	1.528	62,2	362	59,0	900	63,9	159	59,6
Zoek ik afleiding	1.797	73,4	416	67,8	1.048	74,6	202	75,9
Denk ik aan andere dingen die niet met het probleem te maken hebben	1.507	61,4	380	61,9	854	60,6	175	65,8
	M (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)		*M* (*SD*)	
Veerkracht[a]	2,9 (0,8)		3,2 (0,8)		2,9 (0,8) ▼		2,8 (0,9) ▼	
	N	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Ik vind het moeilijk om vervelende gebeurtenissen te doorstaan	1.116	47,4	237	38,7	689	48,9	143	54,0
Ik heb niet veel tijd nodig om van een vervelende gebeurtenis te herstellen	864	35,2	271	44,1	463	32,9	76	28,5
Het is moeilijk voor mij om verder te gaan als er iets vervelends gebeurt	823	33,6	158	25,7	501	35,7	98	36,7
Ik heb meestal weinig moeite om door moeilijke tijden heen te komen	724	29,6	247	40,1	367	26,2	78	29,2
Het kost mij veel tijd om over tegenslagen in mijn leven heen te komen.	890	36,4	184	29,9	519	37,1	115	43,1

[a]Gemiddelde op een schaal van 1. Helemaal mee oneens 2. Mee oneens 3. Niet mee oneens/niet mee eens 4. Mee eens 5. Helemaal mee eens. ▲ Hoger gemiddelde dan mannen, minstens klein verschil. ▼ Lager gemiddelde dan mannen, minstens klein verschil. △ Hoger gemiddelde dan mannen, zeer klein verschil.

Hoofdstuk 6 – Ervaringen, coping en welzijn

In dit hoofdstuk onderzoeken we welke sociaal-demografische en bi+ specifieke factoren samenhangen met mentale gezondheid en middelengebruik. We kijken eerst of ervaringen met de monoseksuele norm samenhangen met welzijn en vervolgens of een eventuele samenhang met verminderd welbevinden weg kan vallen of minder sterk kan worden onder invloed van bepaalde beschermende factoren, zoals sociale steun en coping.

Tabel 23 laat zien dat bi+ vrouwen en non-binaire personen meer depressie- en angstsymptomen rapporteren dan bi+ mannen. Hoe ouder bi+ personen zijn hoe minder depressie- en angstsymptomen zij hebben, en hoe kleiner het risico is dat zij in het afgelopen jaar drugs hebben gebruikt. Ook laten de resultaten zien dat hoog en middelbaar opgeleide bi+ personen minder last hebben van depressie- en angstsymptomen dan laagopgeleide bi+ personen, maar juist een grotere kans hebben op drugsgebruik in het afgelopen jaar.

Met betrekking tot ervaringen met de monoseksuele norm (geïnternaliseerd stigma, binegativiteit, onzichtbaarheid en extern stigma) zien we dat zij allevier samenhangen met meer gevoelens van angst en depressie, dus een slechtere mentale gezondheid. De samenhangen met alcohol- en middelengebruik zijn minder eenduidig. Extern stigma hangt hier wel duidelijk mee samen: als deelnemers aangeven dat ze hier meer mee te maken krijgen, is de kans dat ze op dit moment een zware drinker zijn of in het afgelopen jaar drugs hebben gebruikt bijna anderhalf keer zo groot. Anders dan de verwachting op basis van eerder onderzoek, is de bevinding dat de kans op drugsgebruik in het afgelopen jaar juist kleiner is onder deelnemers die hoger scoren op de schalen geïnternaliseerd stigma en onzichtbaarheid.

Tabel 23. *Verbanden tussen ervaringen met de monoseksuele norm en mentale gezondheid en middelengebruik*

	Depressie/angst[a] (*n* = 2.023)		**Zware drinker[b] (*n* = 1.444)**	**Drugsgebruik, afgelopen jaar (*n* = 2.000)**
	β	*B* (*SE*)	OR [95%CI]	OR [95%CI]
Geïnternaliseerd stigma	0,16***	0,23 (0,03)	0,98 [0,82, 1,19]	0,80 [0,70, 0,92]**
Binegativiteit	0,12***	0,13 (0,03)	1,12 [0,93, 1,34]	1,10 [0,97, 1,26]
Onzichtbaarheid	0,06*	0,06 (0,03)	0,84 [0,70, 1,00]	0,78 [0,68, 0,88]***
Extern stigma	0,12***	0,16 (0,03)	1,45 [1,18, 1,78]***	1,54 [1,32, 1,80]***
Gender (ref: man)				
Vrouw	0,07**	0,14 (0,05)	1,05 [0,75, 1,49]	0,91 [0,72, 1,16]
Non-binair/genderfluïde	0,08**	0,24 (0,07)	0,64 [0,37, 1,10]	0,71 [0,51, 1,00]
Leeftijd	-0,28***	-0,03 (0,00)	1,00 [0,99, 1,02]	0,97 [0,96, 0,98]***
Opleiding (ref: laag)				
Middelbaar	-0,07*	-0,14 (0,05)	1,22 [0,84, 1,76]	1,31 [1,02, 1,68]*
Hoog	-0,10***	-0,22 (0,06)	1,15 [0,76, 1,73]	1,50 [1,13, 1,99]**
Migratieachtergrond	-0,02	-0,07 (0,05)	0,89 [0,62, 1,26]	1,52 [1,18, 1,96]**

Noot. Gender (0 = man, 1 = vrouw, 2 = non-binair/genderfluïde), leeftijd, opleidingsniveau (0 = laag, 1 = middelbaar, 2 = hoog), en migratieachtergrond (0 = geen migratieachtergrond, 1 = migratieachtergrond). [a]Gemiddelde op een schaal van 0. Nooit tot 5. Voortdurend. [b]Deelnemers die minimaal één keer per week ten minste 4 (geboortegeslacht vrouw) of 6 (geboortegeslacht man) glazen alcohol drinken op één dag. * $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Verschillende beschermende factoren (sociale steun, veerkracht en coping) hangen negatief samen met gevoelens van angst en depressie (dus positief met mentale gezondheid; Tabel 24). Zo rapporteren bi+ personen die meer sociale steun ervaren, die veerkrachtiger zijn en die steun zoeken als ze vervelende dingen meemaken, minder gevoelens van angst en depressie. Het zoeken van afleiding hangt niet samen met depressie- en angstsymptomen of middelengebruik.

Na het toevoegen van deze beschermende factoren aan het model zien we ook dat sommige verbanden tussen ervaringen met de monoseksuele norm en gevoelens van angst en depressie kleiner worden of verdwijnen. Dit suggereert dat de samenhang tussen bijvoorbeeld geïnternaliseerd stigma of onzichtbaarheid en mentale gezondheid kleiner wordt als iemand voldoende sociale steun heeft of veerkrachtig is.

Verbanden tussen beschermende factoren en alcohol- of drugsgebruik zijn minder eenduidig en soms zelfs tegen de verwachting in. Zo hebben mensen die meer sociale steun ervaren een grotere kans om veel te drinken of drugs te gebruiken. Coping door middel van steun zoeken hangt wel samen met minder alcoholgebruik, maar dit verband is erg zwak. Mogelijk wordt het verband tussen sociale steun en drugsgebruik verklaard door de steun die zij ontvangen in een sociaal netwerk waarin drugsgebruik gebruikelijker is of zelfs de sociale norm. Zo blijkt uit onderzoek naar middelengebruik in de LHBTQI+ gemeenschap dat de sociale norm om alcohol en drugs te gebruiken samenhangt met meer middelengebruik onder LHBTQI+ personen (Boyle, LaBrie, & Omoto, 2020).

Tabel 24. *Verbanden tussen ervaringen met de monoseksuele norm, sociale steun, coping, veerkracht en mentale gezondheid en middelengebruik*

	Depressie/angst (*n* = 2.018)		**Zware drinker[b] (*n* = 1.441)**	**Drugsgebruik, afgelopen jaar (*n* = 1.995)**
	β	*B* (*SE*)	OR [95%CI]	OR [95%CI]
Geïnternaliseerd stigma	0,04*	0,06 (0,03)	0.94 [0.77, 1.16]	0.85 [0.73, 0.98]*
Binegativiteit	0,09***	0,09 (0,02)	1.11 [0.93, 1.33]	1.13 [0.99, 1.29]
Onzichtbaarheid	0,01	0,01 (0,02)	0.86 [0,72, 1,03]	0.80 [0.70, 0.91]**
Extern stigma	0,13***	0,17 (0,03)	1,39 [1.13, 1.71]**	1.46 [1.25, 1.71]***
Sociale steun	-0,16***	-0,21 (0,03)	1.54 [1.27, 1.87]***	1.61 [1.40, 1.84]***
Veerkracht	-0,37***	-0,44 (0,02)	0.90 [0.76, 1.07]	1.00 [0.88, 1.12]
Coping, afleiding zoeken	-0,00	-0,01 (0,02)	0.91 [0.77, 1.09]	0.89 [0.79, 1.02]
Coping, steun zoeken	-0,11***	-0,12 (0,02)	0.84 [0.72, 0.98]*	1.00 [0.89, 1.11]

Noot. Gecontroleerd voor gender, leeftijd, opleidingsniveau en migratieachtergrond. [a]Gemiddelde op een schaal van 0. Nooit tot 5. Voortdurend. [b]Deelnemers die minimaal één keer per week ten minste 4 (geboortegeslacht vrouw) of 6 (geboortegeslacht man) glazen alcohol drinken op één dag. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Wij hebben ook bekeken of de betrokkenheid bij de bi+ en LHBTQ gemeenschappen samenhing met de mentale gezondheid en het middelengebruik van bi+ personen. Dit bleek niet het geval: we vinden niet dat betrokkenheid bij de bi+ of LHBTQ gemeenschap samenhangt met depressie- en angstsymptomen of middelengebruik (zie Tabel 25). Ook wordt de samenhang tussen ervaringen met de monoseksuele norm en deze uitkomsten niet noemenswaardig kleiner na het toevoegen van deze factoren.

Tabel 25. *Verbanden tussen ervaringen met de monoseksuele norm, betrokkenheid bij gemeenschappen en mentale gezondheid en middelengebruik*

	Depressie/angst[a] (*n* = 2.013)		**Zware drinker[b] (*n* = 1.440)**	**Drugsgebruik, afgelopen jaar (n = 1.990)**
	β	*B* (*SE*)	OR [95%CI]	OR [95%CI]
Geïnternaliseerd stigma	0,16***	0,23 (0,03)	0,90 [0,74, 1,10]	0,78 [0,67, 0,90]**
Binegativiteit	0,12***	0,13 (0,03)	1,11 [0,92, 1,32]	1,10 [0,97, 1,25]
Onzichtbaarheid	0,06*	0,07 (0,03)	0,88 [0,74, 1,06]	0,79 [0,69, 0,90]***
Extern stigma	0,12***	0,16 (0,03)	1,50 [1,22, 1,84]***	1,57 [1,34, 1,83]***
Betrokkenheid bi+ gemeenschap	-0,05	-0,06 (0,03)	0,92 [0,75, 1,14]	1,03 [0,88, 1,20]
Betrokkenheid LHBTQ gemeenschap	0,04	0,04 (0,03)	0,85 [0,70, 1,04]	0,91 [0,79, 1,05]

Noot. Gecontroleerd voor gender, leeftijd, opleidingsniveau en migratieachtergrond. [a]Gemiddelde op een schaal van 0. Nooit tot 5. Voortdurend. [b]Deelnemers die minimaal één keer per week ten minste 4 (geboortegeslacht vrouw) of 6 (geboortegeslacht man) glazen alcohol drinken op één dag. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tot slot hebben we onderzocht of begrip van de vaste partner voor de seksuele oriëntatie, het ruimte krijgen, of juist meer uiting willen geven aan de seksuele oriëntatie samenhing met de mentale gezondheid en het middelengebruik van bi+ personen met vaste partner(s). Uit de resultaten blijkt dat deze factoren nauwelijks samenhangen met mentale gezondheid of middelengebruik. Het enige verband dat wij vinden is dat bi+ personen die meer uiting zouden willen geven aan hun seksuele oriëntatie, minder vaak drugsgebruik rapporteren in het afgelopen jaar (zie Tabel 26).

Tabel 26. *Verbanden tussen ervaringen met de monoseksuele norm, relatie-aspecten, en mentale gezondheid en middelengebruik onder deelnemers met vaste partner(s)*

	Depressie/angst (*n* = 1.025)		**Zware drinker[b] (*n* = 747)**	**Drugsgebruik, afgelopen jaar (*n* = 1.013)**
	β	*B* (*SE*)	OR [95%CI]	OR [95%CI]
Geïnternaliseerd stigma	0,16***	0,23 (0,04)	0,99 [0,74, 1,32]	0,86 [0,70, 1,06]
Binegativiteit	0,09*	0,10 (0,04)	1,16 [0,90, 1,50]	1,08 [0,90, 1,30]
Onzichtbaarheid	0,08*	0,09 (0,04)	0,91 [0,71, 1,17]	0,80 [0,67, 0,96]
Extern stigma	0,07*	0,09 (0,05)	1,23 [0,91, 1,65]	1,53 [1,23, 1,92]***
Begrip van partner	0,01	0,01 (0,04)	0,96 [0,74, 1,23]	1,14 [0,94, 1,37]
Ruimte van partner	0,00	0,00 (0,03	0,98 [0,81, 1,19]	0,97 [0,84, 1,12]
Meer uiting willen geven	-0,04	-0,04 (0,03)	1,12 [0,93, 1,34]	0,85 [0,75, 0,97]*

Noot. Gecontroleerd voor gender, leeftijd, opleidingsniveau en migratieachtergrond. [a]Gemiddelde op een schaal van 0. Nooit tot 5. Voortdurend. [b]Deelnemers die minimaal één keer per week ten minste 4 (geboortegeslacht vrouw) of 6 (geboortegeslacht man) glazen alcohol drinken op één dag. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Hoofdstuk 7 – Samenvatting en conclusie

Onderzoeksopzet

Onder een groep van bijna 3.000 bi+ personen van 16 t/m 55 jaar hebben wij eind 2020 een online vragenlijst afgenomen. Bi+ personen hebben relaties met personen met verschillende genders, voelen zich aangetrokken tot personen met meerdere genders, of noemen zichzelf biseksueel, panseksueel, heteroflex, bi+ of queer. In de vragenlijst werd gevraagd naar seksuele aantrekking, identiteit, ervaringen, gender, de bi+ en LHBTQ gemeenschappen, ervaren steun, en ervaringen met de monoseksuele norm, mentale gezondheid en middelengebruik. De vragenlijst was bedoeld om ervaringen van bi+ personen in Nederland in kaart te brengen, groepsverschillen te identificeren, en relevante samenhang tussen ervaringen met de monoseksuele norm en mentale gezondheid en middelengebruik te onderzoeken. De steekproef bestond voor een groot deel uit vrouwen (60,0%), en ondanks pogingen om ook oudere bi+ personen te laten deelnemen was de meerderheid van de steekproef (65,8%) tussen de 16 en 25 jaar oud. De meerderheid van de steekproef had een middelbaar of laag afgerond opleidingsniveau. Samen met de relatief jonge leeftijd suggereert dit dat een belangrijk deel van de steekproef nog een opleiding volgt.

Diversiteit

De bevindingen laten een enorme diversiteit aan ervaringen en identiteiten onder bi+ personen zien. Zowel qua eigen beleving van de seksualiteit, als invulling van (seksuele) relaties en ervaringen met de monoseksuele norm. Bi+ personen verschillen van elkaar als het gaat om de labels die zij wel of niet gebruiken om hun seksualiteit te duiden, maar ook de labels die zij wel of niet gebruiken om hun gender te beschrijven. Bovendien zien we onder de bi+ personen die hebben deelgenomen enorme variatie als het gaat om seksuele en romantische aantrekking. Deze bevindingen suggereren dat het gebruik van labels en “hokjes” voor veel bi+ personen beperkend kan voelen.

Relatie-ervaringen

De diversiteit in relatie oriëntaties maken het ingewikkeld om verschillende relatie-oriëntatie groepen met elkaar te vergelijken. Zo zien we in dit onderzoek dat ongeveer de helft van de bi+ personen één (47,4%) of meerdere (4,2%) vaste partners heeft, en dat zij op verschillende manieren afspraken hebben gemaakt over de openheid van de relatie: de meerderheid geeft aan een monogame relatie te hebben (64,8%), maar ook polyamoreuze (6,4%) en open relaties (9,5%) worden gerapporteerd. Meestal ondersteunt de partner de seksuele oriëntatie en krijgen bi+ personen de ruimte om hier uiting aan te geven. Echter, een belangrijk deel van de bi+ personen geeft toch aan meer uiting te willen geven aan de seksuele oriëntatie (32,2%). Bi+ vrouwen rapporteren het vaakst een monogame relatie (70,9%), mannen rapporteren het vaakst een open relatie (15,0%) en non-binaire/genderfluïde personen rapporteren het vaakst een polyamoreuze relatie (14,1%). Korte relaties van minder dan een jaar worden vooral door vrouwen (32,9%) en non-binaire/genderfluïde personen (32,6%) gerapporteerd, wat mogelijk verklaard wordt de relatief jonge leeftijd van deze twee groepen. Over het algemeen lijken de partners van mannen wat minder vaak te weten van hun seksuele oriëntatie en krijgen zij ook minder begrip en steun, en minder ruimte om uiting te geven aan de seksuele oriëntatie. In dit onderzoek hebben wij niet gedefinieerd wat het betekent om uiting te geven aan de seksuele oriëntatie. Mogelijk gaat het hier om het deelnemen aan de bi+ gemeenschap of openlijk praten over de seksuele oriëntatie, of over de behoefte aan seksuele contacten buiten de relatie.

Ook buiten de relatie met de vaste partner(s) hebben bi+ personen seksuele ervaringen, zoals daten of seks, en nodigt ongeveer een op de vijf bi+ personen wel eens een extra sekspartner uit binnen de relatie. Ongeveer de helft van de bi+ personen die nog nooit een extra sekspartner hebben uitgenodigd

zouden dit wel eens willen doen. Als het gaat om de ervaringen buiten de relatie, zien we dat mannen vooral op zoek gaan naar andere mannen, terwijl vrouwen open staan voor mannen, vrouwen en in mindere mate non-binaire/genderfluïde personen. Non-binaire/genderfluïde personen laten grote diversiteit zien in de personen met wie zij binnen en buiten de relatie ervaring hebben. Deze laatste groep voelt vooral de behoefte om ervaringen op te doen met vrouwen en andere non-binaire/genderfluïde personen.

Het delen van de seksuele oriëntatie

De bi+ personen in dit onderzoek waren relatief open over hun seksuele oriëntatie, maar 4% van de deelnemers heeft nog met niemand de seksuele oriëntatie gedeeld. Vooral met vrienden werd de seksuele oriëntatie gedeeld, terwijl de seksuele oriëntatie veel minder gedeeld werd met familie, buren en werk. Opmerkelijk is de relatieve geslotenheid van de bi+ personen die (voornamelijk) heteroseksuele aantrekking rapporteren. Zij delen hun seksuele oriëntatie gemiddeld minder vaak met anderen. Ook geven mannen aan minder open te zijn over hun seksuele oriëntatie dan vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen. Met name onder familieleden (44,4%), broers en zussen (39,6%), collega's (42,1%) en op de sportclub (49,0%) hebben zij hun seksuele oriëntatie vaak nog met niemand gedeeld. Mogelijk kan dit worden verklaard door de striktere normen voor bi+ mannen dan voor bi+ vrouwen. Omdat het verbergen van de seksuele oriëntatie (*concealment*) gezien wordt als een belangrijke minderheidsstressor en samenhangt met verminderd welzijn, suggereren deze bevindingen dat bi+ mannen en bi+ personen met (voornamelijk) heteroseksuele aantrekking hierin een risicogroep vormen.

De bi+ en LHBTQ gemeenschappen

Bi+ personen geven aan zich redelijk thuis te voelen in de bi+ en LHBTQ-gemeenschappen. Veel bi+ personen hebben vrienden en kennissen binnen de gemeenschappen en voelen een band met de gemeenschappen. Uit de resultaten bleek bovendien dat het voor bi+ personen makkelijker was om die connectie met de LHBTQ-gemeenschap te vinden, wellicht omdat de bi+ gemeenschap nog niet voor iedereen bekend of toegankelijk is en omdat er meer LHBTQ-gelegenheden zijn zoals kroegen en clubs. We zien ook duidelijke verschillen tussen genders. Vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen hebben gemiddeld een betere band met zowel de bi+ als de LHBTQ gemeenschap. Van de bi+ mannen geeft bijvoorbeeld 31,6% aan zich een onderdeel te voelen van de bi+ gemeenschap, tegenover 50,0% van de vrouwen en 55,5% van de non-binaire/genderfluïde personen. Mannen hebben ook minder LHBTQ vrienden en kennissen dan vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen. Als het gaat om seksuele aantrekking zien we dat mensen met (voornamelijk) heteroseksuele aantrekking zich net als bi+ mannen minder thuis voelen in deze gemeenschappen.

Ervaringen met de monoseksuele norm

Bi+ personen zijn gevraagd naar hun ervaringen met de monoseksuele norm: het idee dat seksuele oriëntatie gericht moet zijn op mannen óf vrouwen en dat andere oriëntaties minder waard zijn. Het wordt uit dit onderzoek duidelijk dat zij op veel verschillende vlakken te maken kunnen krijgen met negatieve reacties op hun seksuele oriëntatie, dat er nog veel vooroordelen bestaan over bi+ oriëntaties, én dat een bi+ oriëntatie vaak onzichtbaar blijft of gemaakt wordt. Zo rapporteert bijna een op de tien bi+ personen dat ze liever een andere seksuele oriëntatie zouden willen, en maakt een vier op de 10 van de bi+ personen in dit onderzoek het mee dat mensen denken dat hun seksuele oriëntatie tijdelijk is. Daarnaast geeft 82,9% van de bi+ personen aan dat zij willen dat hun seksuele oriëntatie serieuzer genomen zou worden, ervaart bijna de helft weleens dat er vervelende grappen gemaakt worden over hun seksuele oriëntatie, en wordt 17,2% weleens uitgescholden of nageroepen vanwege de seksuele oriëntatie. Met name de jongere bi+ groepen (16-33 jaar) rapporteren ervaringen met extern stigma en een hogere mate van onzichtbaarheid. Het huidige onderzoek maakt duidelijk

dat het belangrijk is om in onderzoek te vragen naar de specifieke ervaringen van bi+ personen en de monoseksuele norm.

Er zijn ook enkele groepen bi+ personen te identificeren die vaker te maken krijgen met de monoseksuele norm. We zagen bijvoorbeeld dat bi+ personen met (vooral) heteroseksuele aantrekking in mindere mate last hadden van binegativiteit, onzichtbaarheid, en extern stigma, maar juist meer last hadden van geïnternaliseerd stigma. Ook zagen we dat bi+ personen met een partner van hetzelfde gender meer last hadden van extern stigma in vergelijking met personen met een partner met een ander gender. Dit heeft mogelijk te maken met zichtbaarheid in de buitenwereld. Wat betreft gender zijn er ook een aantal relevante verschillen: bi+ mannen lijken meer last te hebben van geïnternaliseerd stigma dan vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen. Daarentegen rapporteren vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen meer last te hebben van binegativiteit. Men denkt regelmatig over vrouwen (47,4%) en non-binaire/genderfluïde personen (51,2%) dat zij in de war zijn over hun seksuele oriëntatie. En bijna de helft van vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen maakt mee dat men denkt dat hun seksuele oriëntatie tijdelijk is. Ook als het gaat om onzichtbaarheid lijken vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen een risicogroep. Ruim 70% van hen zou willen dat hun seksuele oriëntatie zichtbaarder was en ruim 80% van hen zou willen dat hun seksuele oriëntatie serieuzer genomen zou worden. Non-binaire/genderfluïde personen en bi+ vrouwen maken ook beduidend vaker stigma mee, zoals uitgescholden of nageroepen worden. Ruim 30% van de non-binaire/genderfluïde personen maakt dit regelmatig mee, terwijl ruim 50% van de bi+ vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen regelmatig geconfronteerd wordt met ongepaste vragen over hun seksuele oriëntatie.

Omgaan met discriminatie en stigma

We hebben bi+ personen ook gevraagd hoe zij reageren op, en omgaan met vervelende gebeurtenissen die te maken hebben met hun seksuele oriëntatie. Gemiddeld genomen lijken bi+ personen goed in staat om hulp te zoeken (40,6%) en hun zorgen met iemand te delen (66,7%). Ook zoeken zij afleiding (61,4%) of denken aan andere dingen (73,4%). Vrouwen en non-binaire/genderfluïde personen hanteren vaker de coping-strategie steun zoeken. Later in dit hoofdstuk wordt besproken dat dit een effectieve strategie is die samenhangt met minder depressie en angstsymptomen en een kleiner risico op zwaar drinken. Ongeveer drie van de tien bi+ deelnemers heeft niet veel tijd nodig om te herstellen na het meemaken van discriminatie of stigma. Gemiddeld lijken bi+ mannen beter in staat om veerkrachtig te reageren op deze vervelende gebeurtenissen.

Mentale gezondheid en middelengebruik

Veel bi+ personen hebben regelmatig last van depressieve en angstsymptomen. Zo zegt ruim 40% zich regelmatig somber en neerslachtig te voelen. Bovendien is alcohol- en drugsgebruik niet uitzonderlijk onder bi+ personen. Ongeveer een op de vijf bi+ personen voldoen aan de criteria voor een “zware drinker.” Mogelijk zijn bi+ personen zich vanwege de coronacrisis somberder gaan voelen en zijn ze meer middelen gaan gebruiken. Van de mensen met deze gevoelens geeft 70,2% aan dat deze gevoelens af en toe, vaak of heel vaak te maken hadden met de huidige coronacrisis. Bijna een op vier bi+ personen gaf aan meer alcohol (23,8%) en drugs (24,9%) te zijn gaan gebruiken tijdens de coronacrisis dan daarvoor. Het is belangrijk om bij deze algemene bevindingen nogmaals te noemen dat jonge bi+ personen oververtegenwoordigd waren in dit onderzoek. Onze bevindingen laten zien dat met name jonge bi+ personen veel last hebben van depressieve en angstsymptomen, en dat zij ook vaker drugsgebruik rapporteren.

Ook voor mentale gezondheid en middelengebruik zien we belangrijke genderverschillen. In lijn met onderzoek onder de algemene populatie (Boyd et al., 2015) rapporteren vrouwen en non-

binaire/genderfluïde personen gemiddeld meer depressieve en angstsymptomen. Als het gaat om algemeen middelengebruik zien we geen eenduidige verschillen, maar wel als we kijken naar specifieke drugs. Mannen gebruiken minder vaak wiet of hasj (54,5%) dan vrouwen (70,5%), terwijl zij juist vaker XTC (31%), GHB (29,5%) en cocaïne (18,2%) gebruikten in het afgelopen jaar. Dit is anders dan wat we zien in de landelijke populatie, waar mannen juist vaker dan vrouwen het gebruik van softdrugs (en andere drugs) rapporteren (Trimbos-Instituut, 2020).

Ervaringen met de monoseksuele norm en mentale gezondheid en middelengebruik

Ten slotte hebben we onderzocht of de ervaringen met de monoseksuele norm ook samenhingen met de welzijnsuitkomsten, en of er mogelijke beschermende factoren zijn. Elke aspect van de monoseksuele norm hing samen met een grotere mate van depressie- en angstsymptomen, en extern stigma vergrootte de kans dat iemand een zware drinker was of in het afgelopen jaar drugs gebruikte. Opvallend was dat bi+ personen met een grotere mate van geïnternaliseerd stigma een kleinere kans hadden op drugsgebruik.

De beschermende factoren waar wij naar hebben gekeken zijn sociale steun, veerkracht en coping met discriminatie. Elk van deze drie factoren hingen samen met minder depressieve- en angstsymptomen, en lijken dus positief te zijn voor de mentale gezondheid van bi+ personen. Het zoeken van afleiding bleek geen effectieve strategie te zijn voor bi+ personen. Deze factoren hebben een minder duidelijk beschermende werking voor middelengebruik. Bi+ personen die *meer* sociale steun ervaren hebben juist een grotere kans om veel te drinken of drugs te gebruiken, mogelijk omdat zij dit juist in sociale situaties doen. Zowel de betrokkenheid bij de bi+ en LHBTQ gemeenschappen en enkele aspecten van vaste relaties hingen niet samen met de mentale gezondheid van bi+ personen. Het is hierbij belangrijk om te benoemen dat bi+ personen vanwege de coronacrisis mogelijk minder gebruik hebben kunnen maken van de steunende functie van deze gemeenschappen omdat de horeca en andere LHBTQ-gelegenheden dicht waren of LHBTQ evenementen afgeschaft.

Beperkingen van dit onderzoek

Het is belangrijk om te overwegen dat we in dit onderzoek geen vergelijking kunnen maken met monoseksuele personen. We weten dus niet of de ervaringen van bi+ personen in deze steekproef verschillen van mensen met monoseksuele oriëntaties. We hebben ook geen informatie over de voorkeuren van partners, of gemaakte afspraken met partners over het daten buiten de relatie of het uitnodigen van extra partners binnen de relatie, en of dit samenhangt met het gender van de bi+ persoon of hun partner. In (kwalitatief) vervolgonderzoek zullen wij hier meer aandacht aan besteden. Daarnaast is het belangrijk om te benoemen dat dit onderzoek een cross-sectioneel design heeft. We kunnen daardoor geen conclusies trekken over de richting van de gevonden verbanden. Ook is het belangrijk om te overwegen dat de steekproef selectief was (relatief jong, en relatief veel vrouwelijke deelnemers). We kunnen de bevindingen daardoor niet generaliseren naar de bi+ populatie.

Conclusie

Met dit onderzoek hebben wij getracht een beeld te vormen van de ervaringen met de monoseksuele norm onder bi+ personen, in hoeverre zij steun ervaren binnen gemeenschappen en relaties, en in hoeverre zij problemen hebben met de mentale gezondheid en middelengebruik. Daarnaast hebben wij onderzocht in hoeverre ervaringen met de monoseksuele norm samenhangen met de mentale gezondheid en het middelengebruik onder bi+ personen. Uit het huidige onderzoek blijkt dat bi+ personen regelmatig te maken krijgen met vooroordelen over hun seksuele oriëntatie en de invulling die zij geven aan relaties, en dat vaak wordt aangenomen dat zij heteroseksueel, homoseksueel of lesbisch zijn. De onzichtbaarheid, vooroordelen en het stigma dat bi+ personen meemaken is in belangrijke mate voorspellend voor hun welzijn, en verdient dus meer aandacht.

In lijn met eerder nationaal en internationaal onderzoek blijkt uit onze bevindingen dat bi+ personen in belangrijke mate last hebben van angst en depressie gevoelens, ook geven veel bi+ personen aan geregeld alcohol en drugs te gebruiken. Ondanks dat het huidige onderzoek niet de vergelijking maakt met monoseksuele personen, laten de bevindingen wel belangrijke kwetsbaarheden zien. Positief is dat het huidige onderzoek ook laat zien dat bi+ personen steun kunnen vinden en zich thuis voelen in de bi+ en bredere LHBTQ-gemeenschappen.

Implicaties

De bevindingen van dit onderzoek hebben belangrijke implicaties voor beleid, wetgeving en verder onderzoek naar de ervaringen en het welzijn van bi+ personen in Nederland. Ondanks de groeiende aandacht voor de positie van LHBTI-personen in Nederland, blijft de bi+ groep onderbelicht. Zelden wordt er gekeken naar de unieke ervaringen van bi+ personen, waar zij behoefte aan hebben, en welke ervaringen met discriminatie zij hebben in onze maatschappij. Omdat veel bi+ personen onzichtbaar zijn, is het extra moeilijk om deze groep in beeld te krijgen en om te onderzoeken hoe beleid en wetgeving hen kan beschermen. Uit het huidige onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat veel bi+ personen hun seksuele oriëntatie niet delen met buren en collega's, mogelijk komt dit omdat zij zich in deze contexten sociaal onveilig voelen of zijn. Ook blijkt uit dit onderzoek dat er grote diversiteit is in de relatievormen die bi+ personen hebben. Omdat monogamie de norm is, er geen aandacht is voor relatiediversiteit in het Nederlandse beleid, en het op dit moment lastig is om andere relatie- of gezinsvormen voor de wet officieel te maken, blijven deze relaties veelal onzichtbaar.

Tot slot, het leven van bi+ personen in Nederland blijkt divers: het huidige onderzoek onderstreept waarom het juist belangrijk is om recht te doen aan die diversiteit en de unieke ervaringen van bi+ personen te beschrijven.

Literatuur

Bostwick, W. B., Boyd, C. J., Hughes, T. L., & McCabe, S. E. (2010). Dimensions of sexual orientation and the prevalence of mood and anxiety disorders in the United States. *American Journal of Public Health*, *100*, 468–475. https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.152942

Bostwick, W. B., & Dodge, B. (2019). Introduction to the special section on bisexual health: Can you see us now? *Archives of Sexual Behavior*, *48*(1), 79–87. https://doi.org/10.1007/s10508-018-1370-9

Boyd, A., Van De Velde, S., Vilagut, G., De Graaf, R., O'Neill, S., Florescu, S., … Kovess-Masfety, V. (2015). Gender differences in mental disorders and suicidality in Europe: Results from a large cross-sectional population-based study. *Journal of Affective Disorders*, *173*, 245–254. https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.11.002

Boyle, S. C., LaBrie, J. W., & Omoto, A. M. (2020). Normative substance use antecedents among sexual minorities: A scoping review and synthesis. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *7*(2), 117–131. https://doi.org/10.1037/sgd0000373

Brown, T. N. T., & Herman, J. L. (2015). *Intimate partner violence and sexual abuse among LGBT people: A review of existing research*. Los Angeles. Retrieved from https://williamsinstitute.law.ucla.edu/wp-content/uploads/IPV-Sexual-Abuse-Among-LGBT-Nov-2015.pdf

CBS. (2020). *Prevalentiemonitor - Huiselijk geweld en seksueel geweld*. Retrieved from https://www.cbs.nl/-/media/_pdf/2020/51/phgsg2020_web.pdf

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. https://doi.org/10.1007/s10508-018-1254-z

Feinstein, B. A., Dyar, C., Bhatia, V., Latack, J. A., & Davila, J. (2014). Willingness to engage in romantic and sexual activities with bisexual partners: Gender and sexual orientation differences. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *1*(3), 255–262. https://doi.org/doi.org/10.1037/sgd0000047

Feinstein, B. A., Hall, C. D., Dyar, C., & Davila, J. (2020). Motivations for sexual identity concealment and their associations with mental health among bisexual, pansexual, queer, and fluid (bi+) individuals. *Journal of Bisexuality*. https://doi.org/10.1080/15299716.2020.1743402

Flanders, C. E., Lebreton, M. E., Robinson, M., Bian, J., Jaime, &, Caravaca-Morera, A., & Alonso, J. (2017). Defining bisexuality: Young bisexual and pansexual people's voices. *Journal of Bisexuality*, *17*(1), 39–57. https://doi.org/10.1080/15299716.2016.1227016

FRA. (2020). *A long way to go for LGBTI equality EU-LGBTI II*. https://doi.org/10.2811/17374

Fredriksen-Goldsen, K. I., Simoni, J. M., Kim, H. J., Lehavot, K., Walters, K. L., Yang, J., … Muraco, A. (2014). The health equity promotion model: Reconceptualization of lesbian, gay, bisexual, and transgender (LGBT) health disparities. *American Journal of Orthopsychiatry*, *84*(6), 653–663. https://doi.org/10.1037/ort0000030

Frost, D. M., & Meyer, I. H. (2012). Measuring community connectedness among diverse sexual minority populations. *Journal of Sex Research*, *49*(1), 36–49. https://doi.org/10.1080/00224499.2011.565427

Hoeymans, N., Garssen, A. A., Westert, G. P., & Verhaak, P. F. M. (2004). Measuring mental health of the Dutch population: A comparison of the GHQ-12 and the MHI-5. *Health and Quality of Life Outcomes*, *2*(1), 1–6. https://doi.org/10.1186/1477-7525-2-23

Krueger, E. A., Fish, J. N., & Upchurch, D. M. (2020). Sexual orientation disparities in substance use:

Investigating social stress mechanisms in a national sample. *American Journal of Preventive Medicine*, *58*(1), 59–68. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.08.034

Kuyper, L. (2015). *Jongeren en seksuele orientatie*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau. Retrieved from https://archief18.archiefweb.eu/archives/archiefweb/20200311110205/https://www.scp.nl/dsresource?objectid=c899a4ac-9081-46b9-82ac-75fafc213047&type=org

Kuyper, L., & Bos, H. M. W. (2016). Mostly heterosexual and lesbian/gay young adults: Differences in mental health and substance use and the role of minority stress. *Journal of Sex Research*, *53*(7), 731–741. https://doi.org/10.1080/00224499.2015.1071310

Maliepaard, E. (2020a). *Internationaal onderzoek naar ervaringen en realiteit van personen die op meerdere geslachten en / of genders vallen*. Retrieved from https://biplus.nl/wp-content/uploads/2020/12/Maliepaard-2020-Internationale-Kennissynthese-bi.pdf

Maliepaard, E. (2020b). *Kennissynthese Nederlandse onderzoeken over bi+ mensen en thema's*. Retrieved from https://biplus.nl/wp-content/uploads/2020/12/Kennisynthese-Nederlandse-onderzoeken-over-bi.pdf

Maliepaard, E., & Felten, H. (2015). *Biseksualiteit: 10 keer vraag en antwoord*. Retrieved from https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Handreiking-Biseksualiteit-10-keer-vraag-en-antwoord %5BMOV-6497303-1.0%5D.pdf

Matsick, J. L., & Rubin, J. D. (2018). Bisexual prejudice among lesbian and gay people: Examining the roles of gender and perceived sexual orientation. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *5*(2), 143–155. https://doi.org/10.1037/sgd0000283

Mclaren, S., & Castillo, P. (2020). What about me? Sense of belonging and depressive symptoms among bisexual women. *Journal of Bisexuality*, *20*(2), 166–182. https://doi.org/10.1080/15299716.2020.1759174

Mereish, E. H., Katz-Wise, S. L., Woulfe, J., & Sci, P. (2017). Bisexual-specific minority stressors, psychological distress, and suicidality in bisexual individuals: The mediating role of loneliness. *Prevention Science*, *18*(6), 716–725. https://doi.org/10.1007/s11121-017-0804-2

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, *129*, 674–697. https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674

Morandini, J. S., Blaszczynski, A., & Dar-Nimrod, I. (2017). Who adopts queer and pansexual sexual identities? *Journal of Sex Research*, *54*(7), 911–922. https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1249332

Nikkelen, S., Tijdink, S., De Graaf, H., & Bakker, B. (2019). *Seksuele gezondheid van lesbische, homoseksuele en biseksuele personen in Nederland anno 2017*. Utrecht. Retrieved from https://www.rutgers.nl/sites/rutgersnl/files/PDF-Onderzoek/2017_LHB_Rapportage_incl_summary.pdf

Paschen-Wolff, M. M., Kelvin, E., Wells, B. E., Campbell, A. N. C., Grosskopf, N. A., & Grov, C. (2019). Changing trends in substance use and sexual risk disparities among sexual minority women as a function of sexual identity, behavior, and attraction: Findings from the National Survey of Family Growth, 2002–2015. *Archives of Sexual Behavior*, *48*(4), 1137–1158. https://doi.org/10.1007/s10508-018-1333-1

Pollitt, A. M., Brimhall, A. L., Brewster, M. E., & Ross, L. E. (2018). Improving the field of LGBTQ psychology: Strategies for amplifying bisexuality research. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *5*(2), 129–131. https://doi.org/10.1037/sgd0000273

Rosario, M., Schrimshaw, E. W., & Hunter, J. (2009). Disclosure of sexual orientation and subsequent substance use and abuse among lesbian, gay, and bisexual youths: Critical role of disclosure reactions. *Psychology of Addictive Behaviors*, *23*, 175–184. https://doi.org/10.1037/a0014284

Ross, L. E., Dobinson, C., & Eady, A. (2010). Perceived determinants of mental health for bisexual people: A qualitative examination. *American Journal of Public Health*, *100*(3), 496–502. https://doi.org/10.2105/AJPH

Ross, L. E., Salway, T., Tarasoff, L. A., MacKay, J. M., Hawkins, B. W., & Fehr, C. P. (2018). Prevalence of depression and anxiety among bisexual people compared to gay, lesbian, and heterosexual individuals: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sex Research*. Routledge. https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1387755

Salim, S., Robinson, M., & Flanders, C. E. (2019). Bisexual women's experiences of microaggressions and microaffirmations and their relation to mental health. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *6*(3), 336–346. https://doi.org/10.1037/sgd0000329

Salway, T., Ross, L. E., Fehr, C. P., Burley, J., Asadi, S., Hawkins, B., & Tarasoff, L. A. (2019). A systematic review and meta-analysis of disparities in the prevalence of suicide ideation and attempt among bisexual populations. *Archives of Sexual Behavior*, *48*(1), 89–111. https://doi.org/10.1007/s10508-018-1150-6

Sanderman, R., & Ormel, J. (1992). De Utrechtse Coping Lijst (UCL): Validiteit en betrouwbaarheid. *Gedrag & Gezondheid: Tijdschrift Voor Psychologie En Gezondheid*, *20*(1), 32–37. Retrieved from https://psycnet.apa.org/record/1992-88862-001

Schuler, M. S., Rice, C. E., Evans-Polce, R. J., & Collins, R. L. (2018). Disparities in substance use behaviors and disorders among adult sexual minorities by age, gender, and sexual identity. *Drug and Alcohol Dependence*, *189*, 139–146. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2018.05.008

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, *15*, 194–200. https://doi.org/10.1080/10705500802222972

Taylor, J., Power, J., & Smith, E. (2020). Bisexuals' experiences of mental health services: Findings from the Who I Am Study. *Sexuality Research and Social Policy*, 1–12. https://doi.org/10.1007/s13178-020-00440-2

Taylor, J., Power, J., Smith, E., & Rathbone, M. (2019). Bisexual mental health: Findings from the "Who I Am" study. *Australian Journal of General Practice*, *48*(3), 138–144. https://doi.org/10.31128/AJGP-06-18-4615

Trimbos-Instituut. (2020). *Nationale Drug Monitor - Jaarbericht 2020*. Utrecht. Retrieved from https://www.trimbos.nl/kennis/cijfers/cijfers-drugs

van Beusekom, G., & Kuyper, L. (2018). *LHBT Monitor 2018: De leefsituatie van Lesbische, Homoseksuele, Biseksuele en Transgender personen in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Van Eijk, L. M., Kempen, G. I. J. M., & Van Sonderen, F. L. P. (1994). van Sonderen FLP. *Tijdschrift Voor Gerontologie En Geriatrie*, *25*(5), 192–196.

Watson, L. B., Morgan, S. K., & Craney, R. (2018). Bisexual women's discrimination and mental health outcomes: The roles of resilience and collective action. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *5*(2), 182–193. https://doi.org/10.1037/sgd0000272

Bijlage 1

Begrippenlijst

De letters LHBTQI+ 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 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. Gay wordt ook gebruikt door vrouwen die *alleen* op vrouwen 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 identiteit een pluriseksuele (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 tot mensen met wie zij een sterke emotionele band hebben
(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
Hetero(seksueel)	Wordt voornamelijk gebruikt door personen die alleen aantrekking ervaren tot personen met een ander gender dan zijzelf
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
Demigender	Genderidentiteit die voornamelijk gebruikt wordt door personen die zich *deels* als een bepaald gender voelen
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 ervaring/variatie	Wordt gebruikt door personen bij wie de geslachtskenmerken niet overeenkomen met de gebruikelijke definities van mannelijke of vrouwelijke geslachtskenmerken
Cisgender	Wordt gebruikt door personen bij wie het geboortegeslacht of geslacht aangewezen bij geboorte overeenkomt met de genderidentiteit

Relatievormen	
Monogamie/ Monogame relatie	Wordt voornamelijk gebruikt om een relatie tussen twee personen te beschrijven, waarbij men geen romantische of seksuele relaties 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

Gebruikte schalen en betrouwbaarheid

Verbinding bi+ gemeenschap (Cronbach's alfa =,85)

De volgende vragen gaan over hoe jij denkt over de bi+ gemeenschap. Dit zijn organisaties, netwerken en groepen die zich richten op bi+, biseksuele, panseksuele, queer of heteroflex personen, en activiteiten organiseren specifiek voor bi+ personen. Die kun je natuurlijk ook online vinden. Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande stellingen

1. Ik voel me onderdeel van de bi+ gemeenschap
2. Ik vind het fijn om onderdeel te zijn van de bi+ gemeenschap
3. Ik voel een band met de bi+ gemeenschap
4. Ik heb veel vrienden en kennissen binnen de bi+ gemeenschap
5. Ik voel een band met bi+ mensen

Antwoordmogelijkheden: 1. Helemaal mee oneens 2. Mee oneens 3. Niet mee oneens/niet mee eens 4. Mee eens 5. Helemaal mee eens

Schaal is gebaseerd op de Community Connectedness schaal (Frost & Meyer, 2012)

Verbinding LHBTQ-gemeenschap (Cronbach's alfa = ,90)

De volgende vragen gaan over de LHBTQ gemeenschap. Met de LHBTQ gemeenschap bedoelen we groepen of activiteiten die bedoeld zijn voor lesbische, homo, biseksuele, transgender, en queer personen. Die kun je natuurlijk ook online vinden. Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande stellingen. Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande stellingen.

1. Ik voel me onderdeel van de LHBTQ gemeenschap
2. Ik vind het fijn om onderdeel te zijn van de LHBTQ gemeenschap
3. Ik voel een band met de LHBTQ gemeenschap
4. Ik heb veel vrienden en kennissen binnen de LHBTQ gemeenschap
5. Ik voel een band met LHBTQ mensen

Antwoordmogelijkheden: 1. Helemaal mee oneens 2. Mee oneens 3. Niet mee oneens/niet mee eens 4. Mee eens 5. Helemaal mee eens

Schaal is gebaseerd op de Community Connectedness schaal (Frost & Meyer, 2012)

Geïnternaliseerd stigma (Cronbach's alfa = ,71)

De volgende stellingen gaan weer over jouw huidige seksuele oriëntatie. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stellingen.

1. Ik vind het makkelijk om te vertellen over mijn seksuele oriëntatie 2.
2. Ik vind mijn seksuele oriëntatie heel normaal
3. Ik zou liever een andere seksuele oriëntatie hebben
4. Het is niet fijn om te leven met mijn seksuele oriëntatie
5. Ik ben trots op mijn seksuele oriëntatie

Antwoordmogelijkheden: 1. Helemaal mee oneens 2. Mee oneens 3. Niet mee oneens/niet mee eens 4. Mee eens 5. Helemaal mee eens

Binegativiteit (Cronbach's alfa = ,86)

Onderstaande stellingen gaan over vooroordelen die sommige mensen mogelijk hebben over jouw huidige seksuele oriëntatie. Geef van onderstaande stellingen aan in hoeverre jij het ermee eens bent.

1. Mensen denken dat ik in de war ben over mijn seksuele oriëntatie
2. Mensen denken dat ik een groot risico loop op soa's/hiv
3. Mensen denken dat ik ontrouw ben
4. Mensen denken dat ik zomaar met iedereen seks heb
5. Mensen denken dat mijn seksuele oriëntatie tijdelijk is
6. Mensen geloven niet dat mijn seksuele oriëntatie echt is
7. Mensen denken dat ik geen goede partner kan zijn.

Antwoordmogelijkheden: 1. Helemaal mee oneens 2. Mee oneens 3. Niet mee oneens/niet mee eens 4. Mee eens 5. Helemaal mee eens

Schaal is gebaseerd op items uit het onderzoek *National Survey of Sexual Health and Behavior.*

Onzichtbaarheid (Cronbach's alfa = ,66)

Geef aan hoe vaak je deze ervaringen over het algemeen hebt

1. Zou je willen dat jouw seksuele oriëntatie zichtbaarder was?
2. Zou je willen dat je seksuele oriëntatie serieuzer genomen zou worden?
3. Denken anderen weleens dat je seksuele oriëntatie niet bestaat?

Antwoordmogelijkheden: 0. Nooit 1. Zelden 2. Af en toe 3. Vaak 4. Heel vaak

Schaal is gebaseerd op items uit het onderzoek *Who I Am* en aangepast.

De volgende twee vragen zijn aan alle deelnemers gesteld, maar verlaagde de betrouwbaarheid van deze schaal dusdanig dat de gegevens niet meegenomen zijn in de analyses.

1. Nemen mensen wel eens aan dat je heteroseksueel bent?
2. Nemen mensen wel eens aan dat je lesbisch of homo bent?

Extern stigma (Cronbach's alfa = ,79)

Hoe vaak heb je in het afgelopen jaar de volgende dingen meegemaakt?

1. Er werden ongepaste vragen gesteld over mijn seksuele oriëntatie
2. Er werden vervelende grappen gemaakt over mijn seksuele oriëntatie
3. Ik werd uitgescholden of nageroepen vanwege mijn seksuele oriëntatie
4. Iemand wilde niet met mij daten of een relatie met mij vanwege mijn seksuele oriëntatie
5. Lesbische of homoseksuele mensen namen mijn seksuele oriëntatie niet serieus
6. Heteroseksuele mensen namen mijn seksuele oriëntatie niet serieus

Antwoordmogelijkheden: 0. Nooit 1. Zelden 2. Af en toe 3. Vaak 4. Heel vaak

Schaal is gebaseerd op items uit verschillende studies

Sociale steun (Cronbach's alfa = ,85)

Hoe vaak gebeurt het dat iemand…

1. Je vraagt ergens aan mee te doen
2. Je zomaar opbelt of een praatje met je maakt
3. Gezellig bij je op bezoek komt
4. Iets leuks met je gaat doen?
5. Je uitnodigt voor een feestje of etentje

Antwoordmogelijkheden: 0. Nooit 1. Zelden 2. Af en toe 3. Vaak 4. Heel vaak

Schaal is gebaseerd op de Sociale Steun Lijst (Van Eijk, Kempen, & Van Sonderen, 1994)

Coping met discriminatie

- Subschaal afleiding zoeken (Cronbach's alfa = ,63)
- Subschaal steun zoeken (Cronbach's alfa = ,87)

Denk nu terug aan momenten waarin je iets negatiefs meemaakte vanwege je huidige seksuele oriëntatie. Bijvoorbeeld discriminatie, onbegrip, of vooroordelen. Hoe ging je hiermee om? Geef aan in hoeverre de uitspraken op jou van toepassing zijn.

Als ik iets vervelends meemaak vanwege mijn seksuele oriëntatie…

1. Deel ik mijn zorgen met iemand (*steun*)
2. Vraag ik iemand om hulp (*steun*)
3. Toon ik mijn gevoelens (*steun*)
4. Zoek ik troost en begrip (*steun*)
5. Ga ik er even uit om mijn zorgen tijdelijk te verdrijven (bijv. naar buiten of vrienden opzoeken) (*afleiding*)
6. Zoek ik afleiding (bijv. lezen of sporten) (*afleiding*)
7. Denk ik aan andere dingen die niet met het probleem te maken hebben (*afleiding*)

Antwoordmogelijkheden: 1. Helemaal mee oneens 2. Mee oneens 3. Niet mee oneens/niet mee eens 4. Mee eens 5. Helemaal mee eens

Schaal is gebaseerd op de Utrecht Coping Lijst (Sanderman & Ormel, 1992), en aangepast om te vragen naar situaties die te maken hebben met de seksuele oriëntatie.

Veerkracht (Cronbach's alfa = ,83)

Geef onderstaand aan in hoeverre je het eens bent met de stellingen. Denk weer terug aan vervelende situaties die te maken hadden met je huidige seksuele oriëntatie. Hoe ga je hiermee om?

1. Ik vind het moeilijk om vervelende gebeurtenissen te doorstaan
2. Ik heb niet veel tijd nodig om van een vervelende gebeurtenis te herstellen
3. Het is moeilijk voor mij om verder te gaan als er iets vervelends gebeurt
4. Ik heb meestal weinig moeite om door moeilijke tijden heen te komen
5. Het kost mij veel tijd om over tegenslagen in mijn leven heen te komen.

Antwoordmogelijkheden: 1. Helemaal mee oneens 2. Mee oneens 3. Niet mee oneens/niet mee eens 4. Mee eens 5. Helemaal mee eens

Schaal is gebaseerd op de Brief Resilience Scale (Smith et al., 2008), en aangepast om te vragen naar situaties die te maken hebben met de seksuele oriëntatie

Depressie/angstklachten (Cronbach's alfa = ,88)

Deze vragen gaan over hoe jij je de afgelopen 4 weken hebt gevoeld. Wil je bij elke vraag het antwoord aanklikken dat het beste aansluit bij hoe jij je hebt gevoeld? Hoe vaak…

1. Voelde je je erg zenuwachtig?
2. Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?
3. Voelde je je kalm en rustig?
4. Voelde je je neerslachtig en somber?
5. Voelde je je gelukkig?

Antwoordmogelijkheden: 0. Nooit 1. Zelden 2. Soms 3. Vaak 4. Meestal 5. Voortdurend

Deze vragen komen uit de Mental Health Inventory-5 (Hoeymans, Garssen, Westert, & Verhaak, 2004)

Vragenlijst en toegang data

De volledige vragenlijst is op te vragen bij Laura Baams (L.Baams@rug.nl). De dataset zal in 2021 gepseudonimiseerd beschikbaar worden gemaakt via DANS.