

1. Van het Kastje naar de Deur

‘Houden van’ is een prettig gevoel. Wanneer twee mannen die van elkaar houden samen kussen en knuffelen of de burens tot diep in de nacht wakker houden met hun kennelijk wat te luidruchtige passie, voelt er voor hen niets natuurlijker, warmer en fijner. Het is de cultuur waarbinnen homo’s en lesbo’s opgroeien die nog al te vaak een probleem maakt van hun romantische en lichamelijke liefde: een probleem waar eigenlijk geen probleem is. Jammer genoeg sijpelt culturele veroordeling tijdens de opvoeding door in het hoofd van jonge homo’s en lesbo’s, wat het ook voor hen zelf moeilijk kan maken hun gevoelens te accepteren. Ze blijven daardoor soms nog lang in de spreekwoordelijke kast. Het openlijk uitkomen voor homoseksuele gevoelens is voor velen eng. Hoe en wanneer kan je de deur van de kast open zetten en wat heeft dat voor gevolgen?

Oh, oh: homo

Het is vaak niet makkelijk de ‘ongewone’ gevoelens te benoemen die je als homo hebt, zeker in het begin. Je houdt van mannen, maar niet zoals je hetero-vrienden van hun maatjes houden. De behoefte aan lichamen contact gaat verder dan een feestelijke omhelzing wanneer ‘jullie’ team een wedstrijd wint. En jouw idee van binding met een man die je aantrekkelijk vindt, gaat verder dan samen vissen en zwijgend naar jullie hengels staren. Je wil hem diep in de ogen kijken, hem tegen je aan voelen en daarbij zowel je hart als je kruis in een hogere versnelling voelen springen. Je wil je diepste emoties en gedachten met een man delen, maar ook een bed en je leven.

Na de realisatie dat het romantische gevoelens zijn die je hebt voor mannen en het besef dat er ook een seksueel element aan vastzit, kan het nog een worsteling zijn om dit op één lijn te krijgen met alles wat je met de paplepel is ingegoten. Je weet dat je ouders en vrienden andere verwachtingen van je hebben en dat je ‘anders’ bent op een manier waar nogal eens lacherig of hatelijk over wordt gedaan. Als je geluk hebt, zijn er in je omgeving openlijke homo’s in wie je jezelf herkent, maar anders leer je homoseksualiteit mogelijk het eerst kennen in de vorm van vooroordelen en clichés van je omgeving. Het beeld van homo’s dat door de media wordt gegeven werkt ook niet altijd mee aan zelfacceptatie. De extreme en flamboyante vormen van homoseksualiteit trekken buiten proportie veel aandacht en de onopmerkelijke, onopvallende homo’s blijven achtergesteld en vergeten omdat ze nu eenmaal minder tot de

verbeelding spreken. Aan de ene kant: zichtbaarheid van homo's in de media — tijdens Gay Pride bijvoorbeeld — kan iemand die nog in de kast zit aan het denken zetten over zijn geaardheid en hem zich minder alleen laten voelen. Maar het spektakel zorgt ook voor associaties die sommige homo's af zullen stoten omdat ze zich er niet in herkennen. Lang niet alle homo's hebben iets met leer en machismo of met make-up en travestie.

Maar wanneer je zelf op onderzoek uit gaat — bijvoorbeeld op het internet, al zijn met name datingsites en pornosites geen zuivere afspiegeling van de werkelijkheid — blijken er veel meer mannen te zijn zoals jij en besef je dat je jezelf niet een nieuwe persoonlijkheid hoeft aan te meten om een gelukkig leven te leiden. Maar ook wanneer je voor jezelf het vertekende, publieke imago van homo's ontkracht hebt, blijft het besef dat de omgeving dat beeld nog wél voor ogen heeft. De angst voor associatie met dat beeld kan iemand langer in de kast houden. Sommige mannen blijven daardoor zelfs hun hele leven bij de drempel rondhangen.

Binnen veel culturen en religies rust er een taboe op homoseksualiteit en dan vooral op het openlijk uitkomen daarvoor. Hoewel homo's en lesbo's over de hele wereld te vinden zijn, wordt het vaak pas een probleem wanneer ze er niet stiekem over doen en een label aan zichzelf hangen. In grote delen van de wereld, wordt homoseksualiteit gedoogd zolang het stiekem gebeurt, achter gesloten deuren en luiken. Door in zo'n cultuur uit de kast te komen, confronteer je de mensen om je heen met iets wat ze mogelijk al wisten, maar probeerden te negeren. Dat dwingt ze tot een reactie, misschien onverwachts ten positieve, maar meestal ten negatieve, door sociale druk of een religieuze achtergrond. Het concept 'homoseksueel' als identiteit wordt in dit soort landen beschouwd als een Westers begrip en een ongewenste invloed die de eigen cultuur bedreigt. Die is opgebouwd rond een 'don't ask, don't tell' principe dat vele aspecten van de samenleving doordrenkt.

Het is natuurlijk erg moeilijk jezelf aardig te vinden binnen een cultuur die je ziet als een ziekte.

Chrystos, schrijver

Voorbereiding en gevolgen

Binnen een 'traditionele' opvoeding is weinig aandacht en plaats voor homoseksualiteit. Ook als het binnen een gezin of vriendenkring geen taboe is en bij mensen buiten de eigen groep wordt geaccepteerd, wordt

het vaak gezien als iets wat alleen betrekking heeft op anderen. Wanneer jij beseft dat je homo bent, kan het openlijk uitkomen voor die gevoelens naar directe familie en je naaste vrienden daarom een moeilijk proces zijn: je weet toch niet helemaal zeker hoe het nieuws zal vallen.

Voordat je de kast uit stapt, is het desondanks belangrijk om te proberen realistisch in te schatten hoe je vrienden en familie zullen reageren en wat voor gevolgen een negatieve reactie zou hebben. Wees er op voorbereid dat ze wat tijd nodig zullen hebben om het nieuws te verwerken, zelf als ze vrienden hebben die homo zijn en homoseksualiteit in principe geen probleem voor hen is. Ook al ont-



kennen ze het, ouders hebben vaak in hun hoofd een 'ideale' toekomst voor je gepland waarvan ze afscheid moeten nemen: een huwelijk, een schoondochter en kleinkinderen. Dat homoseksualiteit geen remmende factor hoeft te zijn voor een huwelijk en kleinkinderen — in Nederland, België en diverse andere Westerse landen tenminste — is een realisatie die pas later komt.

Bovendien hebben ze mogelijk een vertekend beeld van homoseksualiteit, met HIV, schande, discriminatie en eenzaamheid op de voorgrond. Soms zullen ouders al vermoeden dat er iets speelt en op een gegeven moment op eigen initiatief liefdevol vragen 'Val je op jongens?', maar dat komt vrij weinig voor. Vanuit het perspectief van ouders is dat ook wel begrijpelijk: je wordt je vaak bewust van deze gevoelens rond je puberteit en dat is een periode waarin opvoeders toch al vervelend worden gevonden. Je worstelt dan met je eigen identiteit en wil over het algemeen niet afwijken van de norm, dus het zou verkeerd kunnen vallen als je ouders vol goede bedoelingen vragen of je homo bent.

Ben je niet helemaal zeker van een positieve reactie, zorg er dan als het even kan voor dat je zelfstandig bent voordat je naar je ouders toe uit de kast komt. Dan kan je rondkomen als het inderdaad niet goed loopt en met ze samenwonen pijnlijk of onmogelijk wordt. Weet je van tevoren al zeker dat je de poppen ermee aan het dansen krijgt, dan zal je de nadelen van een leven in de kast of een (tijdelijk) dubbelleven — alleen openlijk homo bij een deel van je vrienden — af moeten wegen tegen de problemen die een volledige coming out in gang zou zetten. Mocht je

noodgedwongen besluiten je geaardheid nog een tijd geheim te houden voor een deel van je omgeving, praat jezelf daar dan geen schuldgevoel over aan. Je doet het immers niet alleen uit eigenbelang, maar ook omdat je bang bent anderen om wie je geeft pijn te doen met de waarheid: de misleiding is — in ieder geval voorlopig — nodig om hen te beschermen.

Kom je uit een familie met een zwijgcultuur, dan is soms een stilzwijgende stap uit de kast mogelijk. Daarbij weet iedereen wat er werkelijk aan de hand is, maar verwoordt niemand het, zodat confrontatie wordt vermeden en niemand zich cultureel verplicht hoeft te voelen om er negatief op te reageren. Je vriendje zal dan weliswaar officieel een ‘huisgenoot’ zijn, maar verder geaccepteerd worden. Dit werkt natuurlijk alleen als de hele familie meewerkt aan de illusie. Het is niet de meest bevredigende oplossing, maar kan soms de enige manier zijn om een relatie te hebben en toch het contact met je familie niet kwijt te raken.

De reactie van vrienden kan moeilijk te voorspellen zijn. Hun opvattingen over homoseksualiteit kunnen in hun hoofd botsen met het beeld dat ze tot dan toe van jou hadden. In sommige gevallen zal je vooroordelen moeten ontkrachten of duidelijk moeten maken dat niet alle homo’s over één kam te scheren zijn. Omdat je vrienden vaak uitzoekt op gedeelde normen en waarden, is de kans echter vrij groot dat ze er geen moeite mee zullen hebben. Misschien hoor je van hun kant zelfs opeens verhalen die je niet verwachtte, bijvoorbeeld dat ze een lesbische moeder hebben of een broer of oom die homo is en dat homoseksualiteit voor hen dus niets bijzonders is.

Blijken er echter diepgewortelde, negatieve vooroordelen te zijn die de vriendschap verstoren, dan kan je op een gegeven moment besluiten de band met een vriend of vriendin af te kappen, als zij dat van hun

Ik voelde mij op mijn elfde al aangetrokken tot jongens, maar had er toch nog twaalf jaar voor nodig om dat te durven zeggen. Je groeit immers op in een heteronormatieve maatschappij, waar ‘anders zijn’ niet zomaar kan. Op mijn middelbare school bestonden geen homo’s. Het meest irriterend vond ik de stoere macho jongens op school die continu meiden versierden en daarover aan het opscheppen waren. Gelukkig heb ik daar nooit aan toegegeven en gewoon gedacht: ‘Mijn tijd komt nog wel.’

Dennis Boutkan, voorzitter
COC Amsterdam

kant al niet doen. Een goed, open gesprek is nog interessant en kan je omgeving ook voor anderen homovriendelijker maken, maar je bent geen zendeling die koste wat het kost de deugden van homoseksualiteit hoeft te verdedigen.

Coming oud

Op hogere leeftijd uit de kast komen kan ingewikkeld zijn. Vrienden die je al lang kennen, zullen zich misleid voelen omdat je niet eerder je 'ware ik' aan hen durfde te tonen. Waarschijnlijk heb je ook inderdaad al een tijd met het besef rondgelopen dat je op mannen valt en dus inderdaad je omgeving 'voorgelogen'. Het zal geen kwade wil zijn geweest of een gebrek aan vertrouwen, maar eerder onzekerheid die je zo lang deed zwijgen. Juist de angst een partner en goede vrienden te verjagen, rekt de tijd dat mensen in de kast blijven. Het lange zwijgen is niet een spelletje, maar een teken dat je geeft om je vrienden en ze niet kwijt wil raken.

Deze gevoelens van misleiding gelden in het kwadraat voor eventuele vrouwelijke partners, ex-partners en kinderen als die er zijn. Reacties van een vrouwelijke (ex-)partner kunnen verschillende vormen aannemen. Boosheid, omdat iemand zich bedrogen voelt, verdriet omdat gevoelens werden 'verspild' aan een partner die ze niet echt kon beantwoorden en opluchting, omdat het een verklaring zal zijn voor bepaalde problemen binnen de relatie, met name een falend seksleven. Tegen alle redelijkheid in zullen vrouwen zichzelf soms aanrekenen dat hun man homo is: stootte ik hem zó af dat hij geen vrouwen meer wil? Wat trok hem eigenlijk tot mij aan, als hij op mannen valt? Ben ik wel vrouwelijk genoeg? Hoe kan ik zo blind zijn geweest dat ik het niet zelf heb gezien? De realiteit is natuurlijk dat homo's veel kunnen houden van een vrouw en vaak ook lichamelijke genegenheid bij een vrouw kunnen vinden, maar dat er toch iets zal missen wat blijft knagen. Van hormonale verliefdheid op langere termijn is meestal geen sprake.

De situatie is nog ingewikkelder als je kinderen hebt. Zeker dán is het van groot belang een goede relatie met je ex-partner te onderhouden. Ze zal immers vanaf de zijlijn altijd deel uit blijven maken van je leven. Je kinderen vertellen dat je op mannen valt, ligt gevoelig. Hoe veel je ze vertelt, wanneer en op welke manier zal afhangen van hun leeftijd en de omstandigheden. Uit de kast komen op het moment dat je midden in een scheiding zit, zal een ingewikkeld en emotioneel proces zijn. Bereid je voor op een hobbelige rit, maar haal er een kindtherapeut bij als alles van de rails dreigt te lopen. Het belangrijkste voor de kinderen is in de

eerste plaats te weten dat pappa en mamma heel veel van hen houden en dat dit niet zal veranderen.

De gemiddelde leeftijd waarop mensen de kast uit komen is de afgelopen decennia overigens sterk gedaald. Er zijn tegenwoordig veel minder homo's die hun hele leven met een vrouw getrouwd blijven en een dubbelleven leiden. Dat is een gunstige ontwikkeling waardoor vele koppels een gebroken hart bespaard blijft.

Het hoge woord

Het moment dat je voor het eerst een variatie op de woorden 'Ik ben homo.' uit je mond perst, blijft voor velen eng. Als een soort generale repetitie voor je coming out, kan je misschien oefenen met een niet zo hechte vriend of vriendin, wiens reactie eigenlijk onbelangrijk is en weinig invloed op je zal hebben. Deze moet dan wel discreet zijn en niet verbonden met een roddelcircuit, om te voorkomen dat je de controle over je coming out kwijtraakt. Een juist erg goede vriend of vriendin is de volgende stap en ouders zullen vaak de laatste en moeilijkste stap zijn, omdat daar een belangrijke en permanente band mee bestaat.

Hoe breng je de blijde boodschap? In ieder geval is het verkeerd om met een grafstem tegen iemand te zeggen: 'Je moet even gaan zitten, ik heb je iets te vertellen. Ik ben...(ingehouden snik, ogen klagelijk naar de hemel)... homo!' Breng het niet als iets zwaars, als een groot probleem waarmee je de ander opzadelt. Je kan er een luchtige draai aan geven: 'Pap, mam.... het wordt geen schoondochter maar een schoonzoon.' of 'Doe me voor mijn verjaardag maar een set matchende "hij" en "hij" handdoeken.' Heb je moeite het woord 'homo' over je lippen te krijgen, dan kan je het makkelijk vermijden: 'Ik val op mannen,' is duidelijk maar minder beladen, eventueel aangevuld met 'meestal', als je nog niet helemaal zeker bent van je zaak. Je kan in dat geval natuurlijk ook gewoon nog een tijd wachten tot je wat meer ervaring hebt opgedaan en het wél zeker weet: je kan best al een tijdje een vriendje hebben voor je aan je coming out begint. Die partner kan je dan bovendien ondersteunen tijdens het proces, al moet je meteen in de verdediging schieten als je ouders hem proberen 'de schuld' te geven van het feit dat je homo bent 'geworden'.

Heb je geen zin om je vast te leggen als homo, dan kan je jezelf eerst labelen als 'bi' en daarna kijken hoe je gevoelens zich ontwikkelen. Hoewel er oprecht biseksuele mannen rondlopen, is een bekend gegeven dat vrij veel mannen die zichzelf in eerste instantie 'biseksueel' noemen, het uiteindelijk op mannen houden wanneer ze zich daarmee op hun gemak voelen. Een label op jezelf plakken is niet altijd nodig, maar het

kan je wel helpen je eigen gevoelens beter te duiden en het kan duidelijkheid geven aan je omgeving.

Ben je iemand die zich mondeling niet makkelijk uit, of als je heel specifiek je gevoelens en gedachten over wil dragen, maar bang bent dat je iets verkeerd zal zeggen door de zenuwen, dan kan je het coming out verhaal ook opschrijven in de vorm van een brief of e-mail. Deze kan je opsturen of persoonlijk overhandigen. In het laatste geval kan je er bij blijven terwijl de brief gelezen wordt en achteraf meteen vragen beantwoorden, mochten die er zijn. Er zwijgend naast zitten tijdens het lezen is wel wat eng, maar het opsturen van een e-mail of brief is mogelijk enger, omdat er een langere periode van onzekerheid zit tussen het versturen van je boodschap en de reactie die je er op krijgt. Zorg in ieder geval dat je in principe meteen bereikbaar bent

voor degene die je op deze manier op de hoogte brengt. Trek dus niet een week een klooster in, zodat er vraagtekens blijven hangen tussen jou en de ander.

Ben je er erg blasé over, dan kan je de onthulling natuurlijk ook je sociale netwerk op slingeren of een groeps-smsje sturen en reacties afwachten: 'Hoi allemaal, het is officieel nu: ik ben homo. Heb je vragen of ken je een lekkere single gay gozer, laat maar komen. Groetjes!' Door het zo terloops te brengen, laat je aan je vrienden de beslissing om er al dan niet een probleem van te maken.

Wanneer je voor het eerst aan iemand hebt verteld dat je homo bent, zal het voelen als een opluchting. Wees niet verbaasd als de persoon in kwestie met zijn of haar ogen rolt en zegt: 'Ja, natuurlijk. Nou en?' Ouders en vrienden hebben vaak al een vermoeden nog voor er bij je zelf een lichtje opgaat en hebben het soms zelfs al geaccepteerd en verwerkt nog voor je dat zelf hebt gedaan. Hoe meer mensen je op den duur hebt verteld dat je homo bent, des te meer zal je er ontspannen over zijn.

Je hebt maar één leven, dus maak er als homo of lesbo het beste en mooiste van wat je er van kunt maken. Niet dat je later in treurnis terugblikt op alle gemiste kansen. En voor mij betekende dat als 23-jarige toch kleur bekennen naar de buitenwereld en zeggen: 'Ik ben homo.' Ik heb er nooit één seconde spijt van gehad. Wég met de vervelende vragen over het uitblijven van vriendinnen en eindelijk in vrijheid liefhebben.

Dennis Boutkan, voorzitter
COC Amsterdam

Er zal een moment komen dat je minder bewust bent dat je jezelf 'out' naar anderen, door bijvoorbeeld zonder gêne een mooie man na te kijken of terloops te laten vallen dat je een vriendje hebt.

Het is niet nodig je homoseksualiteit al te lang van de daken af te schreeuwen, al voelt dat misschien een tijdje erg lekker. Bedenk hoe irritant het kan zijn als een recente ouder het alléén maar over kinderen en opvoeding kan hebben, of een vriend alléén maar over zijn nieuwe relatie. Opgekropte gevoelens zullen naar de oppervlakte komen schieten wanneer je de deur van de kast open zet en het zal voelen als een bijzonder belangrijk moment, maar verwacht niet dat iedereen om je heen er net zo opgewonden van zal worden. Wacht bij mensen met wie je geen echte vriendschapsband hebt tot er een gepast moment is voor je ontboezeming: het gaat bijvoorbeeld wat ver een officiële mededeling op het prikbord in de kantine op je werk te hangen. Het is immers een persoonlijke kwestie, die wat vreemd valt binnen een zakelijke context.

Blijf jezelf

Er zijn mannen die zich compleet onderdompelen in de gay scene en de gay subcultuur wanneer ze net uit de kast zijn gekomen. Dat ze homo zijn is dan niet meer één van vele facetten van hun persoonlijkheid, maar wordt hun belangrijkste karaktereigenschap. Het is een fase die op zich geen kwaad kan, maar je kan er beter niet al te lang in blijven hangen.

Uit de kast komen verplicht je tot helemaal niets. Je hoeft niet plotseling een leren broek aan te trekken, je spieren op te pompen voor shirtloze dansfeesten, meer dan normaal met je kont of polsen te zwaaien, je huis opnieuw in te richten of een fanatieke fan te worden van Madonna. Je hoeft zelfs niet eens met een man in bed te duiken zo lang je daar nog niet aan toe bent. Niemand zal je Homo Diploma in komen nemen als je gewoon verder gaat met je leven alsof er niets veranderd is.

In Nederland en België zal het merendeel van de mensen niet wakker liggen van je geaardheid. Dat kan wat teleurstellend zijn, als je was voorbereid op groot geestelijk drama en een tragisch leven. Het zal je mogelijk verbazen hoe klein het feitelijke verschil is 'voor' en 'na', op één erg belangrijke factor na: je draagt geen groot geheim meer met je mee.

De meest belangrijke politieke stap die een homo of lesbo kan zetten, is uit de kast komen. Het is bewezen dat het makkelijker is ons te haten en vrezen als ze ons niet kunnen zien.

Amanda Bearse, actrice

Zelf accepteren wie je bent, zal je in balans houden en gelukkiger maken. De kast uit komen is niet de laatste stap op weg naar zelfacceptatie, maar voor zover omstandigheden het toelaten, is het een beweging de goede kant op.