

Twijfel je of je op vrouwen valt?

Ontdek hoe je uitzoekt
of je echt op vrouwen valt



Auteur: Stella Heman

Hé lieve vrouw,

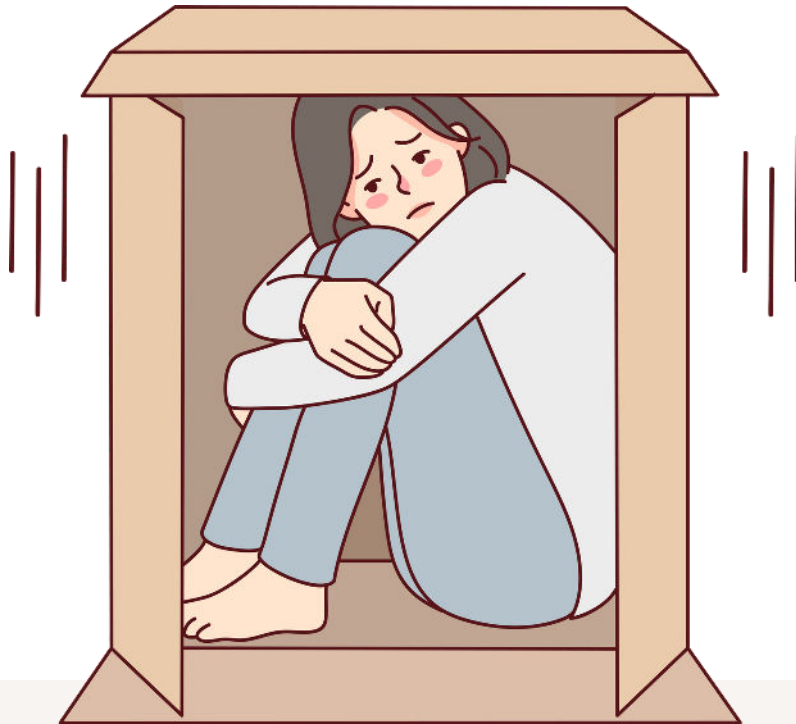
Het is superdapper dat je de stap hebt gezet om dit e-book te downloaden. In dit e-book neem ik je mee in mijn zienswijze op geaardheidsvraagstukken.

Je geaardheid gaat over jou.
Over wie je in de kern bent.
Het is onderdeel van je
identiteit.

We kunnen vaststellen dat je tot nu toe dit stukje identiteit van jezelf onder het tapijt geschoven hebt. Dat is best een verdrietige constatering.

Mijn steeds terugkerende credo is:

geaardheidsvraagstukken gaan in de kern niet over geaardheid. Het gaat erin de kern over dat je nooit voor jezelf hebt kunnen of durven kiezen. Alle honderden vrouwen die ik de afgelopen jaren heb gesproken binnen Vrouw uit de Kast worstelen met dezelfde patronen.



In de kern voldoen ze allemaal aan het profiel van de hardwerkende vrouw die altijd klaarstaat voor anderen.

Ze worstelt met pleasegedrag, vindt grenzen aangeven lastig, zoekt vaak goedkeuring bij anderen en ze cijfert zichzelf weg.

Ze heeft een leven wat aan de buitenkant mooi lijkt, maar van binnen worstelt ze met zichzelf.

Er klopt iets niet.

Wat ik zie is dat veel vrouwen die worstelen met de vraag of ze lesbisch zijn **geneigd zijn aan de oppervlakte te zoeken**. Daar is niets mis mee, sterker nog: het is logisch dat het gebeurt. Je wilt weten hoe het is om seks te hebben met een vrouw of hoe je aan je man of je omgeving vertelt dat je op vrouwen valt.

Alleen wat we hierin vaak vergeten is de onderlaag. Er is een reden dat je nooit voor jezelf hebt durven kiezen, dat je de signalen in de afgelopen jaren genegeerd hebt.

Op de volgende pagina zie je een afbeelding met daarin een ijsberg. Dit laat de onderstroom en de bovenstroom zien van dit proces.

De vragen in de bovenstroom zijn heel relevant. En de kern van het proces in jou vindt plaats in de onderstroom.

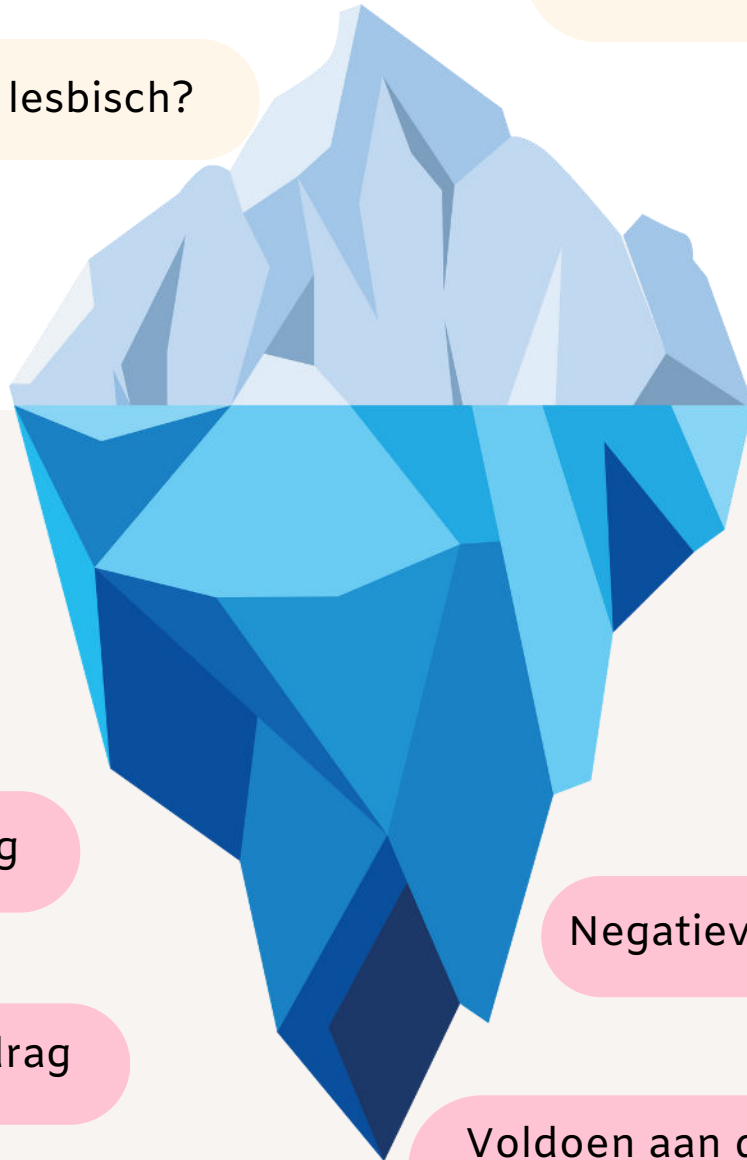
Ik heb nog nooit seks gehad met een vrouw, hoe weet ik het dan zeker?

Ben ik niet biseksueel?

Hoe vertel ik het mijn kinderen?

Hoe kan ik van mijn man houden en op vrouwen vallen?

Ben ik echt lesbisch?



Je opvoeding

Negatieve overtuigingen

Pleasegedrag

Voldoen aan de standaard verwachtingen

Emotionele wonden

Overlevingsmechanismen

Keuzes maken op basis van angst

Als je dertig of veertig jaar in jezelf **niet echt** hebt waargenomen of je op vrouwen voelt, dan betekent dit dat je in de kern niet geleerd hebt om te vertrouwen op je gevoel.

Dit is een patroon wat ontstaat in je kindertijd. Je ouders en je opvoeding zijn in alle opzichten bepalend voor de mate waarin je op je gevoel hebt leren vertrouwen.

Heel vaak leer je dit af. Als je ouders je het gevoel hebben gegeven dat je gevoel er niet toe doet of je gevoel vaak gebagatelliseerd werd dan heb je geleerd:

**Dat wat ik voel klopt niet.
Of dat wat ik voel doet er niet toe.**

Stel je nu even voor dat je 15 bent en je voor het eerst een kriebel voelt als je een leuk meisje ziet of een tinteling voelt als je een naakt vrouwenlijf ziet.

Maar je hebt al vroeg geleerd dat wat jij voelt niet relevant is. Je bent uit verbinding met je gevoel. Op het moment dat je het voelt neemt je hoofd het over. Logisch, dat heb je immers zo geleerd.

Het kan zijn dat je het gevoel amper waarneemt (je hebt geleerd er over heen te stappen). Het kan zijn dat je denkt: ik geloof niet dat het waar is, vrijwel alle vrouwen zijn samen met een man (je voldoet aan het ideale plaatje) of je denkt met dit verhaal hoef ik bij m'n ouders niet aan te komen (je past je aan)

**Zie je wat je gedaan hebt
in al die jaren?**

In de kern kun je het zo zien:

Stel je voor dat dit jouw authentieke zelf is, het deel wat goed keuzes kan maken voor zichzelf.



In je leven gebeuren dingen. Je hebt een depressieve moeder, je vader overlijdt jong, je hebt emotioneel afwezige ouders, je was zelf veel ziek, je hebt een broertje/zusje wat veel aandacht nodig had of je ouders zijn gescheiden. Deze dingen maken dat je jouw authentieke zelf uit het oog verliest.



Door bepaalde omstandigheden leer je dat beter voor de ander kunt zorgen en dat wat jezelf vindt en voelt er niet toe doet. Dat doe je als kind al.

In de jaren na je kindertijd blijf je dit doen. Je hebt namelijk een overlevingsmechanisme (zie het als een bodyguard) ontwikkeld waarmee je jezelf beschermt tegen pijn en oncomfortabele emoties. Je overlevingsmechanisme kan van alles zijn.

Denk aan pleasegedrag, goedkeuring buiten jezelf zoeken, het gevecht aangaan met mensen in je omgeving of perfectionistisch gedrag laten zien. Wat het ook is, het houdt je weg bij je authentieke ik.

Ik zorg ervoor dat je nooit meer de pijn ervaart die je als kind voelde.



Je overlevingsmechanisme heeft als primaire doel dat je niet buiten de groep valt en dat je overleeft. Werkelijk jezelf laten zien kan levensgevaarlijk zijn in de ogen van dit overlevingsmechanisme. Want stel dat je in de buitenwereld bekend maakt dat je gevoelens koestert voor vrouwen. Dan kun je uit de groep gegooid worden.

In je volwassen leven doen zich daarom steeds meer situaties voor die je patronen en overlevingsmechanismen versterken.

De muur wordt hoger en hoger.

En je authentieke jij verdwijnt steeds verder naar de achtergrond.



Maar verdwijnen doet de authentieke jij nooit

Want dat deel van jezelf klopt op de deur. Let op: ik ben er ook. Dat op de deur kloppen ziet er in deze zoektocht uit als stiekem verliefd zijn op een juffrouw in je puberteit. Of merken dat je benieuwd bent naar seks met een vrouw.

Zodra je dit voelt denk je: dit wil ik niet voelen. En dus stop je het weer weg.

Maar het blijft.

**Je kunt dit niet wegstoppen.
Het komt namelijk altijd terug.**

Wat je hebt te leren is om weer in verbinding te komen met wie jij echt bent.

Dat klinkt vaag maar wat ik bedoel is dat je nu eindelijk eens loskomt van al die verwachtingen die je voor jezelf gecreëerd hebt.

De verwachting van je moeder dat je zou trouwen met een leuke man, de verwachting van je man dat je het huishouden runt, de verwachting van jezelf dat je in dat nieuwe huis, met die nieuwe baan en door de kinderen wel gelukkig zou worden.

Je loopt hier nu dertig, veertig of vijftig jaar rond op deze aardbol en het is tijd voor jou.

Want vergis je niet in het sneeuwbaaleffect wat er ontstaan is in de afgelopen jaren.

Doordat je afgeleerd hebt om te vertrouwen op je gevoel heb je keuzes gemaakt die in essentie niet passen.

Denk aan:



- Een relatie die niet past
- Een relatie met een man terwijl je op vrouwen valt
- Een gezin met kinderen (waar je zielsveel van houdt, maar wat het nu ook erg ingewikkeld maakt)
- Een leuke baan waar je diep van binnen niet blij van wordt

Dat is confronterend. Als je er alleen al aan denkt wil je heel hard wegrennen.

Dat is te groot. Want wat als je nu echt op vrouwen valt. Dan staat je hele leven op de kop. Dan schudt alles op z'n grondvesten. En toch blijft dat authentieke stuk van jezelf op die deur kloppen.

Door dit stuk aan te kijken ontdek je of je echt op vrouwen valt.



**Je kunt dit niet wegstoppen.
Het komt namelijk altijd terug.**

Zal ik je helpen?

Ik ben Stella, een vrouw (1983) net als jij! Op dit moment ben ik een succesvolle ondernemer en eigenaar van Vrouw uit de Kast.

Op 28-jarige leeftijd werd ik plotseling hals over kop verliefd op een vrouw, terwijl ik op dat moment drie jaar een relatie had met een man.



Omdat ik weet hoe lastig deze periode kan zijn wil ik graag vrouwen helpen die in dezelfde situatie zitten. Met mijn achtergrond in coaching en in cognitieve gedragstherapie heb ik een sterk analytisch vermogen ontwikkelt. Dit in combinatie met mijn begripvolle houding en een goede dosis humor help ik jou in dit proces.

Wil je meer weten: plan een vrijblijvende matchcall, luister de Vrouw uit de Kast Podcast of lees mee met de blogs die ik schrijf op m'n website.