



# wort·schatz

zur Vielfalt von  
Geschlecht, Beziehung,  
Liebe und Sexualität

für dich,  
mich und  
alle anderen

Vorwort .....	2
Queere Bildung e. V. ....	4
<b>Was bedeutet... ..</b>	<b>6</b>
... Queer? .....	6
... Diversität? .....	7
... Inklusion? .....	7
... Intersektionalität? .....	8
... Gendern? .....	9
... Pronomen? .....	10
Sprache und Schreib-weisen im wort-schatz.....	11
<b>Geschlechts-identitäten.....</b>	<b>15</b>
<b>Begehren, Liebe und Sexualität .....</b>	<b>33</b>
<b>Familie und Beziehungen .....</b>	<b>47</b>
<b>Normen, Macht und Diskriminierungen .....</b>	<b>57</b>
<b>Gemeinsam stark sein.....</b>	<b>75</b>
<b>Daten, Orte, Anlauf-stellen.....</b>	<b>94</b>
Queere Bildungsangebote .....	95
Anlauf-stellen für Informationen und Beratung .....	96
Jährliche Veranstaltungen.....	99
Queere Feier- und Gedenk-tage .....	100
Abkürzungs-verzeichnis .....	102
Stichwort-verzeichnis .....	104
Impressum .....	111

# VORWORT

**Hallo,**

wie schön, du hast den wort·schatz gefunden!

Der wort·schatz ist ein queeres Glossar, also eine wort·reiche Sammlung queerer Wörter. Du kannst darin stöbern, wühlen, Wort·schätze finden und dich mit Wörtern und Wissen bereichern.

Im wort·schatz kannst du viele spannende Beiträge entdecken. Zu geschlechtlicher Vielfalt, Beziehungen, Liebe, Sexualität und vielem mehr. Du erfährst, dass manche Menschen wegen ihres Geschlechts oder ihrer sexuellen Orientierung Ausgrenzung und Gewalt erleben. Und wieso es wichtig ist, sich gemeinsam dafür einzusetzen, dass alle Menschen anerkannt werden.

Sprache verändert sich ständig und viele Wörter tauchen im wort·schatz nicht auf. Vielleicht kennst du andere Wörter. Vielleicht magst du Wörter nicht, schreibst oder nutzt sie anders. Das ist gut so. Denn Wörter haben ganz unterschiedliche Bedeutungen, die sich verändern können. Und Geschlecht, Beziehungen, Liebe und Sexualität sind sehr persönliche Themen. Du darfst entscheiden, wie über dich gesprochen werden soll. Respektiere auch, wie andere das für sich selbst entscheiden.

Wir wollen dich nun einladen zu stöbern, Neues zu entdecken, nachzudenken und dich mit anderen auszutauschen.

Auf den nächsten Seiten findest du eine nach Themen·schwerpunkten sortierte Auswahl an Wörtern und Informationen.

Zum Überblick gibt es kürzere Texte in einfacherer Sprache. Und es gibt längere Texte, in denen du mehr erfährst. Wörter, die an anderer Stelle im wort-schatz erklärt werden, sind in jedem Beitrag bei der ersten Nennung farblich hinterlegt. Schwierige Wörter haben wir zur Vereinfachung mit Medio-punkten getrennt.

Wenn du ein bestimmtes Wort suchst, findest du es im Stichwort-verzeichnis am Ende. Falls nicht, oder wenn du mehr wissen möchtest, gibt es ab Seite 94 Hinweise, wo du dich weiter informieren kannst.

Der wort-schatz ist nicht vollständig und gibt über Vieles nur einen Überblick. In den meisten Kapiteln wirst du deshalb zusätzlich eine unvollständige Sammlung (wort-schätze) mit noch mehr Wörtern zu einem Thema finden. Dann kannst du selbst auf Suche gehen. Es gibt noch viel zu entdecken!

# QUEERE BILDUNG e. V.

Queere Bildung e. V. ist der Bundesverband der Projekte und Initiativen in Deutschland, die Bildungs- und Anti-diskriminierungsarbeit zu Themen sexueller, romantischer und **geschlechtlicher** Vielfalt anbieten. In vielen Städten gibt es Vereine und Projekte, in denen sich Menschen mit Bildungsangeboten für Vielfalt engagieren. Sie richten sich mit Workshops an Schulen, Jugendzentren, Sportvereine und andere Organisationen. Die Teilnehmenden bekommen in den Workshops die Gelegenheit, ihre Fragen zu **queeren** Themen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Queere Bildungsarbeit lädt damit alle zu einer Auseinandersetzung über respektvolles Zusammenleben ein.

## Was bedeutet queere Bildungsarbeit?

Queere Bildungsarbeit setzt sich für eine Gesellschaft ein, in der lesbische, **bi-sexuelle**, **a-sexuelle**, schwule, **trans\***, **inter\*** und queere (lsbtiaq+) Menschen gleichberechtigt leben können und uneingeschränkte Akzeptanz finden. Das Grundanliegen von Queere Bildung e. V. ist, die persönliche Selbstbestimmung zu fördern und **Diskriminierungen** entgegenzuwirken.

Aufgaben queerer Bildungsarbeit sind: LSBTIAQ+ Lebensweisen wahrnehmbar machen, Diskriminierung aufdecken und für soziale Ungleichheiten im Kontext von geschlechtlicher, romantischer und sexueller Vielfalt sensibilisieren.

Mehr Infos zu Queere Bildung e. V., den verschiedenen Projekten vor Ort und zu queerer Bildungsarbeit allgemein findest du hier:

 Website Queere Bildung e. V.: Gemeinsam für Vielfalt in der Bildung! [www.queere-bildung.de](http://www.queere-bildung.de)

Wo es in deiner Nähe eine Gruppe gibt, die queere Bildungsarbeit macht, und wie du sie dazu einladen kannst, in deiner Gruppe oder Klasse einen Workshop zu geben, kannst du hier herausfinden:  
[www.queere-bildung.de/netzwerk](http://www.queere-bildung.de/netzwerk)

**Siehe auch:** „Queere Bildungsangebote“ im Kapitel „Daten, Orte, Anlaufstellen“

queere  
BILDUNG 

  
Bildungslücken  
schließen

# WAS BEDEUTET ...

Am Anfang möchten wir ein paar Wörter einführen, die immer wieder auftauchen. Es sind Wörter, die du vielleicht schon mal gehört hast, z. B. bei Schulprojekten, Veranstaltungen oder in sozialen Medien.

## ... Queer?

Queer ist ein englisches Wort und wird so ausgesprochen: kwir. Es bedeutet übersetzt etwa: „seltsam“, „ungewöhnlich“ oder „unangepasst“.

Queer ist ein Sammelbegriff für verschiedene Identitäten. Queer umfasst Personen, die anders lieben und sich anders fühlen als die **cis-geschlechtliche** und **hetero-normative Norm-gesellschaft**. Also z. B. **schwule**, **lesbische** oder **trans\*** Menschen. Was das alles bedeutet, erfährst du später.

Viele Menschen glauben daran, dass bestimmte Eigenschaften und Lebensweisen *normal* oder natürlich seien. Alle sollen sich nach bestimmten Regeln richten. Das wird auch **Norm** genannt. Was als *normal* gilt, hat sich im Lauf der Geschichte und je nach Kultur schon oft geändert. Das zeigt, dass es so etwas wie *normal* nicht gibt. Queere Menschen fordern *Normal*-Vorstellungen heraus. Und das ist gut so!

Früher wurde queer hauptsächlich als negative Bezeichnung gebraucht. In den 1960er Jahren haben sich v. a. trans\* BIPOC und Drag Queens das Wort als positive, stärkende Selbstbezeichnung zurückgeholt.

In dieser Broschüre wird dir die Abkürzung LSBTIAQ+ häufig begegnen. Sie steht für ein paar queere Identitäten und Begehrensformen. Nämlich: Lesbisch, Schwul, Bi und Trans\*, Inter\*, Queer/Questioning, A·sexuell. Das + steht für viele weitere queere Identitäten und Begehren. Mehr dazu erfährst du in den Kapiteln „Begehren, Liebe und Sexualität“ und „Gemeinsam stark sein“.

 **Buch „Queer Heroes“ von Arabelle Sicardi und Sarah Tanat-Jones**

## ... Diversität?

Vielleicht kennst du das Wort divers? Es bedeutet: unterschiedlich. Diversität bedeutet: Vielfalt.

Das Leben ist voller Vielfalt. Wir Menschen haben vieles gemeinsam. Gleichzeitig sind wir sehr unterschiedlich: Wir glauben an unterschiedliche Dinge. Wir sehen unterschiedlich aus. Wir lieben unterschiedlich. Wir haben verschiedene Fähigkeiten. Unsere Wünsche und Träume können sich unterscheiden. Und das, was wir zum Leben brauchen, auch.

In Geschichten werden oft nur bestimmte Menschen gezeigt. Das wird dann für *normal* erklärt. Das ist weder divers noch realistisch.

## ... Inklusion?

Wenn wir die Vielfalt zwischen uns anerkennen und mitdenken, dann werden mehr Menschen wahrgenommen und können sich wohlfühlen. Das bedeutet Inklusion: Menschen einzubeziehen.

Inklusion bedeutet auch: Allen die Möglichkeit zu geben, teilzuhaben und dazu-zugehören. Alle als vollwertige Menschen wertzuschätzen und zu akzeptieren. Leider können oft nur bestimmte Menschen mitentscheiden. Viele Gesetze sind nur für bestimmte Menschen gut. Andere werden ausgeschlossen. Viele Orte haben Barrieren für Menschen.

Viele Menschen ohne deutsche Staats-angehörigkeit dürfen bei Bundestags-wahlen nicht wählen, fast jede Kommunikation ist in deutscher Laut-sprache ohne Übersetzung und bei den meisten öffentlichen Orten wurden Menschen mit Behinderung nicht mitgedacht.

Es gibt viele Barrieren für viele unterschiedliche Menschen, und daran muss sich etwas ändern. Dafür ist es wichtig, alle nach ihren Erfahrungen und Wünschen zu fragen und diese dann mit einzubeziehen. Auch das bedeutet Inklusion.

 **Instagram Video „Inklusion“ von „Erklär mir mal...“**

## **... Intersektionalität?**

Das Wort kommt aus dem Englischen: „intersection“ (sprich: interßäkt-schen). Das bedeutet „Schnitt-menge“ oder „Überschneidung“.

In dem Konzept geht es um die Zusammen-hänge von gesellschaftlichen Strukturen, **Diskriminierungen** und Ungleichheiten. Das bedeutet, dass Diskriminierungen zwar persönlich erlebt werden, aber in der Gesellschaft verankert sind. Verschiedene soziale Merkmale wie z. B. **Geschlecht**, Sexualität, Herkunft, Körper oder Alter sind miteinander verwoben und können nicht voneinander getrennt werden.

Dann wirken mehrere unterschiedliche Erfahrungen und **Diskriminierungsformen** zusammen. Das wird auch Mehrfach-diskriminierung genannt.

Zum Beispiel erlebt eine **queere** Schwarze Frau Queer-feindlichkeit, **Rassismus** und **Sexismus** zugleich. Ihre Erfahrungen unterscheiden sich z. B. von denen einer queeren weißen Frau oder von denen eines queeren Schwarzen Mannes. Alle drei machen gemeinsame, ähnliche Erfahrungen, und gleichzeitig unterschiedliche, persönliche Erfahrungen. Intersektionalität bedeutet also auch: Ungleichheiten wahrnehmbar machen und gemeinsam etwas dagegen tun.

## ... Gendern?

Vielleicht ist dir aufgefallen, dass oft von „Schülern und Ärzten“ und nur selten von „Schülerinnen und Ärztinnen“ gesprochen wird? Die Verwendung der männlichen Form wird generisches Maskulinum genannt und ist weit verbreitet. Gendern ist die Kenntlichmachung von Geschlecht in der Sprache, auch genannt: geschlechtergerechte Sprache. Durch das Gendern werden Mädchen, inter\*, **trans\*** und queere Menschen wahrnehmbar gemacht und gestärkt.

Es gibt viele Möglichkeiten, in der Schriftsprache zu gendern. Im Wortschatz gendern wir mit dem Unterstrich (Gender\_Gap, sprich: dschenda gäp).

## Beispiele

Jede\_r kann etwas zum Abbau von Diskriminierung beitragen.  
Schreite ein, wenn Lehrer\_innen diskriminierend handeln.

Weitere gute Möglichkeiten sind das Sternchen (\*, Asterisk) oder der Doppelpunkt (:) anstelle des Unterstrichs.

Beim Sprechen und Vorlesen machst du an der Stelle des Genderzeichens eine kleine Pause, um hörbar zu machen, dass du alle mitdenkst, und z. B. nicht Lehrerinnen meinst, sondern Lehrer\_innen.

## ... Pronomen?

**Geschlecht** wird in der Sprache auch an anderen Stellen wahrnehmbar. Wahrscheinlich benutzt du Pronomen, wenn du über andere redest. Übliche Pronomen in deutscher Sprache sind sie und er. Diese Pronomen sind binär-geschlechtlich – das heißt, sie beziehen sich auf die Geschlechter Mann und Frau. Deshalb werden manche **trans\*** und **nicht-binäre** Personen davon nicht angesprochen und haben nicht-binäre und geschlechts-neutrale Pronomen erarbeitet.

## Beispiele

**Er** schaut heute mit **seinem** Freund einen Film.

**Nin** schaut heute mit **nims** Freund\_in einen Film.

**Hen** schaut heute mit **hens** Freundin einen Film.

Es gibt noch viele weitere Pronomen. Auch die kannst du im Internet oder in Broschüren finden. Frag nach, wie eine Person angesprochen werden möchte und welches Pronomen sie verwendet. Das wird ihr zeigen, dass du ihre Identität akzeptierst und respektierst. Namen und Geschlecht sind für viele Menschen ein wichtiger Teil der Identität. Es kann anstrengend oder verletzend sein, wenn andere ständig den Namen oder das Pronomen nicht richtig sagen. Es ist deshalb wichtig, Menschen so anzusprechen, wie sie es möchten.

- 📡 **Website** mein name mein pronomen  
[www.meinnameinpronomen.wordpress.com](http://www.meinnameinpronomen.wordpress.com)
- 📡 **Website** Nichtbinär-Wiki: Pronomenliste  
[www.nibi.space/pronomen](http://www.nibi.space/pronomen)

## **Sprache und Schreibweisen im wort-schatz**

Im wort-schatz findest du einige englische queere Wörter, die auch regelmäßig in der deutschen Sprache benutzt werden. Nicht immer gibt es eine passende Übersetzung.

Im wort-schatz findest du Schreibweisen, die vielleicht etwas ungewöhnlich erscheinen. Sie sollen etwas Bestimmtes hervorheben. Sie sind oft aus politischen Bewegungen entstanden.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Wörter zu schreiben. Und nicht alle mögen alle diese Schreibweisen. Wie ein Wort geschrieben wird, kann sich auch ändern.

**Diese Schreibweisen verwenden wir im wort-schatz:**

## Was bedeutet das Sternchen hinter Wörtern?

In diesem Heft findest du z. B. hinter Wörtern wie **pan\*** ein Sternchen. Das bedeutet, dass hinter dem Wort-stamm unterschiedliche Wörter angehängt werden können, z. B.: pan·begehrend, pan·romantisch, pan·sexuell ...

## Warum werden manche Wörter kursiv geschrieben?

Wir schreiben manche Wörter kursiv, um zu zeigen, dass dahinter ausgedachte Ideen stehen.

### Beispiele

**normal:** Was ist denn normal? Was für die einen normal ist, kann anders für andere sein. Und die Vorstellung davon kann sich ändern.

**weiß:** Oft werden in der Sprache nur nicht-weiße Menschen (im Folgenden: BIPOC) extra benannt. *Weiß*-sein wird als *normal* vorausgesetzt. Durch diese Schreib-weise soll auch *weiß*-sein wahr-nehmbar werden.

Es ist eine politische Schreib-weise, die daran erinnern soll, dass *weiße* Menschen zur **Norm-gesellschaft** gehören und mehr **Privilegien** und Macht haben als BIPOC.

## Wofür steht BIPoC?

BIPoC (sprich: bi ai pi ou ßi oder: bipok) steht für „Black Indigenous and People of Color“, also Schwarze, Indigene und nicht-weiße Personen. Es ist eine politische Selbst-bezeichnung, über die sich alle solidarisch miteinander verbinden, die Rassismus-erfahrungen machen.

## Warum wird Schwarz groß-geschrieben?

Wenn es um Schwarze Personen geht, wird das immer groß-geschrieben. Es ist eine Selbst-bezeichnung und ein politischer Begriff. Es soll verdeutlichen, dass Rassen-bezeichnungen ausgedachte Kategorien sind. Es soll auch daran erinnern, dass Schwarze Menschen besonders benachteiligt werden. Schwarz groß zu schreiben hat einen stärkenden, widerständigen Charakter, in dem Schwarz-sein als etwas Positives hervor-gehoben wird. Ähnlich wird das auch bei anderen nicht-weißen Personen und Gruppen gemacht.



# GESCHLECHTS- IDENTITÄTEN

<b>Einleitung</b> .....	<b>16</b>
Cis* / cis-geschlechtlich .....	17
Geschlecht .....	18
Geschlechts-ausdruck .....	19
Geschlechts-identität / Gender .....	21
Inter* / inter-geschlechtlich .....	22
Nicht-binär / a-binär / gender-queer .....	23
Questioning / fragend .....	24
Trans* / trans-gender .....	25
<b>wort-schatz: Geschlechts-identitäten</b> .....	<b>28</b>
<b>Wusstest du schon...?</b> .....	<b>30</b>

## Einleitung

**Geschlecht** ist ein Teil der Identität. Bestimmt kennst du die Geschlechter männlich und weiblich. Es gibt noch viel mehr. Hast du z. B. schon mal von **trans\***, **nicht-binär** oder **inter\*** gehört?

Was bedeutet das Wort **Gender**? Wie kannst du deine (**Geschlechts-**) **Identität** ausdrücken? Was ist dieses **cis\***? Was ist der Personen-stand?

In diesem Kapitel kannst du mehr darüber erfahren.

Es gibt sehr viele verschiedene Geschlechts-identitäten. Im wort-schatz können wir nur ein paar davon näher erklären.

Deine Identität ist eine Reise. Es wird sich bestimmt noch viel verändern und entwickeln. Vielleicht wirst du entdecken, dass etwas, das andere über dich sagen, für dich nicht passt. Vielleicht wirst du etwas über dich heraus-finden, was du noch nicht wusstest. Vielleicht hast du schon ein gutes Gefühl dafür, was in dir steckt und magst noch mehr darüber lernen.

Du wirst merken: Es gibt wundervoll viele Geschlechts-identitäten. In Deutschland sind **queere weiße Communities** und ihre Wörter häufig besonders bekannt. Wir haben im wort-schatz auch nicht-binäre Identitäten anderer Kulturen aufgeschrieben. Wir möchten anerkennen und wert-schätzen, dass nicht-binäre Identitäten keine *weiße* Erfindung, sondern in einigen Kulturen seit Jahr-hunderten fester Bestandteil sind. Wenn du zu einer bestimmten Kultur gehörst, dann findest du hier vielleicht Namen, die zu deiner Identität passen. Bitte gehe sensibel mit Namen um, die aus Kulturen stammen, denen du nicht angehörst.

## Cis\* / cis-geschlechtlich

Nach der Geburt sagen Ärzt\_innen:  
„Das Kind ist weiblich **oder** männlich.“

Cis\* ist ein Adjektiv und bedeutet:

Einer Person wurde das weibliche **Geschlecht** zugewiesen.

**Und** die **Geschlechts-identität** dieser Person ist weiblich.

Diese Person ist ein cis\* Mädchen oder eine cis\* Frau.

Einer Person wurde das männliche Geschlecht zugewiesen.

**Und** die Geschlechts-identität dieser Person ist männlich.

Diese Person ist ein cis\* Junge oder ein cis\* Mann.

Viele denken: Cis-Geschlechtlichkeit ist *normal*.

Und: Alle anderen Geschlechts-identitäten sind nicht *normal*.

Deswegen wird das Geschlecht von cis\* Personen oft nicht in Frage gestellt.

Personen, die nicht cis\* sind,  
werden oft ausgegrenzt und **diskriminiert**.

**Lies: inter\*, nicht-binär, trans\*, Hetero-normativität**

## Geschlecht

**Viele Menschen nehmen an:**

**Es gibt zwei Geschlechter, weiblich und männlich.**

**Und Menschen haben nur ein Geschlecht, weiblich oder männlich.**

**Und jeder Mensch hat ein Geschlecht ein Leben lang.**

**Aber das ist falsch.**

**Geschlecht ist viel vielfältiger und das ist gut so!**

Woran denkst du, wenn du das Wort Geschlecht liest?

Vielleicht denkst du an unterschiedliche **Geschlechts-identitäten**, z. B. weiblich, männlich, **nicht-binär**, **gender-queer**, **trans\***. Vielleicht denkst du an einen bestimmten **Geschlechts-ausdruck**, z. B. durch Kleidung, Frisur oder Körper-sprache. Vielleicht denkst du an Körper, z. B. die Größe, Körper-behaarung, Stimme.

Viele glauben, dass es nur zwei Geschlechter (weiblich, männlich) gäbe, die sich nicht verändern dürfen. Viele glauben auch, dass Geschlechts-identität, Geschlechts-ausdruck und Körper zusammen-hängen. Z. B. dass Mädchen lange Haare haben, oder Jungen stärker als Mädchen sind. Das führt dazu, dass Personen, die den *Normal*-Vorstellungen von Geschlecht nicht entsprechen, diskriminiert werden. In Wirklichkeit gibt es eine Vielfalt an Identitäten, geschlechtlichen Ausdrucks-formen und Körpern.

Das Geschlecht einer Person kannst du nicht von ihrem Äußeren, der Stimme oder ihrem Namen ableiten. Frag lieber, wie sie angesprochen werden möchten. Noch besser: Eröffne den Raum dafür, indem du dich selbst mit Namen und Pronomen vorstellst.

Wenn es einer Person gut damit geht, wie sie sich selbst geschlechtlich wahr-nimmt oder von anderen wahr-genommen wird, wird das

Geschlechts-euphorie genannt.

Das Gegenteil davon ist Geschlechts-dysphorie.

Die *Normal*-Vorstellungen von Zwei-geschlechtlichkeit schränken aber nicht nur nicht-binäre Menschen ein, sondern uns alle. Was ist, wenn andere sagen: „Du bist ein Mädchen, du musst immer brav und schön sein“? Was ist, wenn ein Junge auch schön sein will? Was ist, wenn etwas traurig ist, aber andere sagen: „Du bist ein Junge, du darfst nicht weinen“? Was ist, wenn Eltern nicht erlauben, mit Dinos zu spielen, weil das nur für Jungs ist? Das ist unfair, oder? Zwei-geschlechtlichkeit führt dazu, dass viele Menschen nicht das tun können, was sie vielleicht möchten.

## [ Fragen ]

Wann und wie hast du von deinem Geschlecht erfahren?

Wie würdest du Geschlecht ohne körperliche Merkmale und Rollen-klischees beschreiben? Nicht einfach, oder?

-  **Buch „Gender-Kram“** von Louie Läger
-  **Buch „Was ist eigentlich dieses LGBTIQ\*?“** von Linda Becker, Julian Wenzel und Birgit Jansen
-  **Youtube Video „Drittes Geschlecht? 11 Fakten über Gender“** vom Channel „Auf Klo“

## Geschlechts-ausdruck

Die meisten Menschen zeigen ihr **Geschlecht** nach außen, zum Beispiel durch Kleidung, Frisur, Körper-sprache oder Stimme. Und andere nehmen dann ein Geschlecht wahr.

Dies nennen wir häufig auch das gelesene Geschlecht.

Manchmal wird das Geschlecht einer Person falsch gelesen.

## Beispiel

Die Geschlechts-identität einer Person ist männlich.

Aber die Person wird von anderen als weiblich wahrgenommen und so behandelt.

Das kann für die Person sehr schmerzhaft sein.

Geschlechtsausdruck...

...ist für manche wichtig, um sich wohl und sicher zu fühlen,

...ist für manche von der Geschlechts-identität unabhängig und kann sich verändern.

Es gibt viele Möglichkeiten, um Geschlecht auszudrücken:

zum Beispiel durch Make-up, Perücken, Schmuck, Binder, Packer oder Brustprothesen.

Oder durch die Art, sich zu bewegen oder zu sprechen.

Manche spielen künstlerisch mit den Ausdrucksmöglichkeiten und hinterfragen *Normal*-Vorstellungen von Geschlecht.

Z. B. Drag Queens und Drag Kings.

Sie sind ein wichtiger Teil queerer Geschichte und Communities.

## [ Fragen ]

In welcher Kleidung fühlst du dich wohl?

Welche Kleidung verbindest du mit Männlichkeit?

Welche Bewegungen verbindest du mit Weiblichkeit?

## Geschlechts-identität / Gender

**Geschlecht** bzw. Gender ist ein Teil der Identität.

Gender ist ein englisches Wort und wird so ausgesprochen: dschenda.

Es gibt viele Geschlechter,

z. B. **gender-queer**, weiblich, **trans\*** männlich.

**Nur du kannst wissen, welches Geschlecht du hast!**

Geschlechts-identität heißt, dass du dir sicher bist, dass du ein oder auch mehrere Geschlechter hast. Die Geschlechts-identität ist für manche Menschen ihr Leben lang gleich. Bei anderen Menschen verändert es sich im Laufe ihres Lebens oder von Tag zu Tag. Welche Geschlechts-identität du hast, weißt nur du. Sie kann nicht von anderen bestimmt werden. Du kannst dich z. B. als Mädchen oder Junge fühlen, dich den beiden Geschlechtern zugehörig fühlen oder keinem. Woher die Geschlechts-identität kommt, weiß kein Mensch. Ebenso wenig kann erklärt werden, warum sich Menschen der eigenen Geschlechts-identität sicher sind.

Aber klar ist: Die Geschlechts-identität lässt sich nicht absichtlich ändern. Und keine Person darf gezwungen werden, in einer bestimmten Identität zu leben.

Manchmal stellen Menschen im Laufe ihres Lebens fest, dass das Geschlecht, was ihnen nach der Geburt zugewiesen wurde, nicht stimmt. Dieser Prozess heißt „inneres Coming-Out“ (sprich: kamming aut), läuft bei jedem Menschen anders ab und kann unterschiedlich lange dauern. Ob und wann diese Person anderen davon erzählt (äußeres Coming-Out), ist ganz ihr selbst überlassen. Coming-Out ist auch, wenn eine Person merkt, dass sie z. B. **homo\*** oder **pan\*** begehrt. Manche Menschen haben in ihrem Leben mehrere Coming-Outs.

## [ Fragen ]

Wie erlebst du dein Geschlecht?

Welchen Teil deiner Identität würdest du gern mehr zeigen?

### Inter\* / inter-geschlechtlich

**In der Medizin wird zwischen weiblichen und männlichen Körpern unterschieden.**

**Bei der Geburt wird das Geschlecht bestimmt.**

**Ein Neu-geborenes wird inter-geschlechtlich genannt, wenn Ärzt\_innen das Geschlecht nicht eindeutig zuordnen können.**

Menschen entscheiden anhand von bestimmten Merkmalen, was für sie männlich oder weiblich ist. Vielleicht kennst du das aus dem Sach- oder Biologie-unterricht. Wenn es darum geht, welches Geschlecht eine Person hat, werden die sogenannten geschlechts-bezogenen Merkmale angeschaut. Dazu gehören die Geschlechts-organe (z. B. Vulva, Eierstöcke, Penis, Hoden), der Chromosomen-satz und die Hormone (z. B. Androgene, Östrogene, Gestagene).

Wenn ein Kind zur Welt kommt und Ärzt\_innen diese Merkmale nicht alle in eine Kategorie – also männlich oder weiblich – einordnen können, wird das Kind als inter\* bezeichnet. Inter\* bedeutet, dass ein Mensch laut den Normal-Vorstellungen weder eindeutig männlich noch weiblich ist. Manche Menschen erfahren erst im Laufe ihres Lebens, dass sie inter\* sind, z. B. weil es ihnen nicht gesagt wurde oder weil Ärzt\_innen es erst später fest-stellen.

Wenn Ärzt\_innen aufgrund der geschlechts-bezogenen Merkmale denken, dass sie eindeutig ein Geschlecht zuweisen können, wird das dyadisch oder endo-geschlechtlich genannt; diese Kinder sind nicht inter\*.

Inter\* wird in der Medizin auch Variante der Geschlechtsentwicklung genannt. Viele Menschen denken, dass Inter\*sein nicht *normal* wäre, weswegen an vielen inter\* Kindern Operationen durchgeführt werden. Damit soll erreicht werden, dass sie nach den *Normal*-Vorstellungen wie Mädchen oder Jungen aussehen. Diese Eingriffe sind nicht notwendig für die Gesundheit von inter\* Personen und sind eine Form von Gewalt. Da die Kinder meist (noch) nicht gefragt werden (können), verstößt es gegen das Recht auf Selbstbestimmung. Da dieser Verstoß eine Menschenrechtsverletzung ist, wurde ein neues Gesetz entworfen. Das neue Gesetz verbietet nun solche Eingriffe.

Manche inter\* Personen bezeichnen sich als inter\*, intergeschlechtlich oder inter-sex. Für manche Menschen ist inter\* eine eigene Geschlechtsidentität. Andere benutzen das Wort, um ihren Körper oder ihr Geschlecht zu beschreiben, haben aber eine andere Identität – z. B. Frau oder a-binär.

## Nicht-binär / a-binär / gender-queer

Nicht-binär ist ein Überbegriff für Geschlechtsidentitäten, die nicht (nur) weiblich oder männlich sind.

Es gibt viele verschiedene nicht-binäre Geschlechter. Manche nicht-binäre Menschen sind gender-queer, oder sie haben mehrere Geschlechter (z. B. bi-gender, multi-gender), oder kein Geschlecht (z. B. a-gender), oder sind geschlechts-neutral (z. B. neutrois), oder haben sich ändernde Geschlechter (z. B. gender-fluid). Viele nicht-binäre Personen identifizieren sich als trans\*. Viele nicht-binäre Personen bezeichnen sich als enby. Es gibt viele weitere Wörter für nicht-binäre Geschlechter.

Nicht alle nicht-binären Personen mögen alle diese Wörter.

Geschlechts-identitäten sind vielfältig.

Trotzdem wird in der **Dominanz-gesellschaft** angenommen:

Es gibt nur zwei Geschlechter (weiblich, männlich).

Deswegen erleben nicht-binäre Menschen oft Unverständnis und **Diskriminierungen**.

**Lies: Hetero-normativität, „Wusstes du schon ...?“ in diesem Kapitel**

 [Youtube Video „Non-binary; Kein Mann & keine Frau!“ vom Channel „Auf Klo“](#)

## Questioning / fragend

Questioning ist ein englisches Wort und bedeutet „fragend“.

Es wird so ausgesprochen: kwest-schen-ning.

Manche Menschen fragen sich:

„Welches **Geschlecht** habe ich?“

„Wie möchte ich mein Geschlecht ausdrücken?“

„Wen begehre ich?“

„Wen liebe ich?“

Manche Menschen sind auf der Suche

oder auf Entdeckungs-reise

und bezeichnen sich selbst als questioning.

Diese Menschen sind Teil **queerer Communities**.

Ihre Reise muss nicht zu einem Ende kommen.  
Und das ist okay!

Was fragst du dich?

## Trans\* / trans·gender

**Wenn ein Kind zur Welt kommt, wird behauptet:**

**Das Kind ist weiblich oder männlich.**

**Manchmal merken Kinder, dass diese Zuweisung nicht stimmt.**

**Manche Kinder merken das sehr früh,  
manche erst, wenn sie erwachsen sind.**

**Diese Menschen sind trans\*.**

**Das Gegenteil von trans\* ist cis\*.**

### Beispiel

Die **Geschlechts-identität** einer Person ist männlich.

Ihr wurde bei der Geburt das weibliche **Geschlecht** zugewiesen.

Diese Person ist ein Junge, der trans\* ist.

Trans\* ist ein Über-begriff, aber auch ein Adjektiv (Wie-Wort).

Über-begriff meint, dass sich darunter ganz viele Bezeichnungen und Identitäten von Menschen zusammen-fassen lassen. Diese Menschen haben gemeinsam, dass ihre Geschlechts-identität (zeitweise) nicht dem Geschlecht entspricht, was Ärzt\_innen nach der Geburt festgelegt haben. Das Wort trans\* meint ganz unterschiedliche Geschlechts-identitäten, **Geschlechts-ausdrücke** und Lebens-weisen. Trans\* als Adjektiv wird klein geschrieben und beschreibt ein Merkmal einer Person.

Manche trans\* Personen sind nicht (nur) weiblich oder männlich und sind z. B. **nicht-binär**. Mögliche Selbst-bezeichnungen sind: trans\*,

trans\* Frau, gender-queer, trans-gender, trans-ident, Transmann, a-gender, gender-fluid, trans-geschlechtlich, Mann.

Oft ist es für trans\* Personen wichtig, den Geschlechts-ausdruck der eigenen Identität an-zupassen. Dieser Prozess wird auch Transition genannt und ist bei jeder Person unterschiedlich. Manche trans\* Personen sprechen mit Freund\_innen über ihr Geschlecht, ändern Namen oder Pronomen im Alltag, ändern die rechtliche Eintragung ihres Namens oder Geschlechts (Personen-stand), führen medizinische Maßnahmen (z. B. Einnahme von Hormonen, Operationen) durch.

Trans\* Personen erleben im Alltag Ablehnung und Diskriminierung, z. B. wenn selbst-gewählte Namen und Pronomen nicht von anderen akzeptiert werden. Das Geschlecht und Pronomen einer Person ist nicht vom Aussehen oder Namen ableitbar.

Für rechtliche und medizinische Änderungen muss das Trans\*sein einer Person in Deutschland erst durch Psycho-therapeut\_innen und Psychiater\_innen bestätigt werden. Dieser Prozess wird von vielen trans\* Personen als fremd-bestimmend und belastend erlebt. Wichtig ist: Ob eine Person trans\* ist oder nicht, weiß nur diese Person allein.



**Podcasts zu trans\* Themen: Theirstory – their Art, trans sein, trans\*ginger Teapot Cast**



## wort·schatz: GESCHLECHTS·IDENTITÄTEN

In vielen Ländern dieser Welt gibt und gab es queere Identitäten. Die meisten uns bekannten Wörter dafür kommen aus dem Englischen oder Deutschen. Aus Platz-mangel markieren wir diese nicht extra und schreiben bei anderen Sprachen dazu, wo die Wörter am häufigsten verwendet werden. Das ist ein unvollständiger wort·schatz. Es gibt noch sehr viel mehr zu entdecken!

TRAVESTI (LATEIN-AMERIKA, Z. B. ARGENTINIEN, BRASILIEN, PARAGUAY)

MUXE (MEXIKO)

MUKHANNATHUN (ARABISCH)

STAR-GENDER

A-GENDER

GENDER-GLEICHGÜLTIG / GENDER INDIFFERENT

TRANS\* MÄNNLICH / TRANS\* WEIBLICH

DEMI-GENDER / DEMI-BOY / DEMI-GIRL

BAYOT / BAKLĀ / AGĪ (PHILIPPINEN)

COERCIVELY ASSIGNED FEMALE AT BIRTH / CAFAB

ASSIGNED MALE AT BIRTH / AMAB / ZUGEWIESEN MÄNNLICH BEI GEBURT / ZMBG

COERCIVELY ASSIGNED MALE AT BIRTH / CAMAB

DIVERS

ASSIGNED FEMALE AT BIRTH / AFAB / ZUGEWIESEN WEIBLICH BEI GEBURT / ZWBG

MAK NYAH (MALAYSIA)

TWO-SPIRIT (NATIVE AMERICAN)

FEMININ

MASKULIN

GIRL-FAG / GUY-DYKE

ANDROGYN

HERM

MĀHŪ (HAWAI, TAHITI)

SADHIN (INDIEN)

ZENANA (PAKISTAN)

FA'AFAFINE (SAMOA)

THIRD GENDER

XENO-GENDER

ENBY

WEIBLICH

NEUTROIS

OMNI-GENDER

CIS\*

MAVERIQUE

DRAG

KATHOEY (THAILAND)

GENDER-QUEER

MÄNNLICH

QUESTIONING

DYADISCH / ENDO

CROSS-DRESSING

DYKE

PAN-GENDER

TRANS\*

A-BINÄR

FEMME

GENDER-FLUID

POLY-GENDER / MULTI-GENDER

BUTCH

GENDER-NON-KONFORM

NICHT-BINÄR

HIJRA (SÜD-ASIEN, Z. B. INDIEN, PAKISTAN, BANGLADESCH)

INTER\*

## Wusstest du schon ...?

### ... dass jede Person in Deutschland das Grund-recht hat, ihre Identität nach eigenen Vorstellungen auszu-leben?

Das bedeutet: Du entscheidest, wie du dein **Geschlecht** leben möchtest (lies: Geschlechts-ausdruck). Du darfst über deinen Körper und deinen Namen selbst entscheiden. Das, was dich ausmacht, also deine Identität, wird geschützt. Nachlesen kannst du das alles in den Artikeln 1 bis 3 im deutschen Grund-gesetz. Für Menschen unter 18 Jahren gibt es außerdem extra Rechte, die sie schützen sollen: Die Kinder-rechte.

### ... dass es in Deutschland verschiedene Möglichkeiten gibt, den eigenen Personen-stand und Namen zu ändern?

Der Personen-stand ist der Geschlechts-eintrag in offiziellen Ausweisen und Dokumenten. Wenn Menschen den Personen-stand oder Namen nicht passend für sich finden, können diese geändert werden. Das können z. B. **trans\***, **inter\*** oder **nicht-binäre** Personen sein, oder Personen, die aufgrund ihres Namens **diskriminiert** werden. Der Personen-stand kann in Deutschland als weiblich, männlich oder divers eingetragen oder leer gelassen werden. Die Verfahren sind verschieden, haben aber gemeinsam, dass es für Betroffene meist eine große emotionale und finanzielle Belastung ist. Mehr dazu kannst du in folgenden Gesetzen nachlesen: Trans-sexuellen-gesetz (TSG), Personen-stands-gesetz (PstG), Namens-änderungs-gesetz (NamÄndG).

## ... dass Queer-feindlichkeit auch ein Ergebnis des europäischen Kolonialismus ist?

Hetero-sexuelles Begehren und Zwei-geschlechtlichkeit werden als *normal* dargestellt und behauptet. Diese wurden an vielen Stellen durch Kolonialisierung, also die gewalt-volle Eroberung und Beherrschung eines Landes, in andere Kulturen und Communities verbreitet. Zuvor gab es dort häufig eine Vielzahl an anerkannten queeren Lebens-weisen und Identitäten, welche sich dann in die auf-gezwungene Zwei-geschlechtlichkeit und Hetero-sexualität einfinden mussten. Da Geschichte aber meistens aus der Sicht von *weißen* (cis\*) Menschen erzählt wird, wissen wir oft nichts darüber. Dadurch entsteht das Bild, *weiße* Menschen wären besonders fortschrittlich oder offen gegenüber LSBTIQA+.

**Lies: „Einleitung“ in diesem Kapitel, „Wusstest du schon ...?“ im Kapitel „Normen, Macht, Diskriminierungen“**



# BEGEHREN, LIEBE UND SEXUALITÄT

<b>Einleitung</b> .....	<b>34</b>
A* / a·sexuell / a·romantisch .....	35
Bi* / bi·sexuell / bi·romantisch.....	36
Hetero* / hetero·sexuell / hetero·romantisch ....	37
Homo* / homo·sexuell / homo·romantisch .....	38
Konsens / Zustimmung .....	39
Pan* / pan·sexuell / pan·romantisch .....	41
Sex .....	41
Sexuelle Selbst·bestimmung.....	42
<b>wort·schatz: Begehrens·formen.....</b>	<b>44</b>
<b>Wusstest du schon...? .....</b>	<b>45</b>

## Einleitung

In diesem Kapitel geht es um Sexualitäten, auch sexuelle Orientierungen genannt. Es geht auch um unterschiedliche Weisen zu lieben und zu begehren.

Mit Begehren meinen wir: jemanden oder etwas sehr wollen, sich hingezogen fühlen, eine Person attraktiv finden, Sehnsucht oder Lust haben. Das ist unabhängig davon, ob du mit einer Person körperlich sein möchtest oder nicht. Oder ob du mit einer Person zusammen sein möchtest oder nicht.

Viele von uns haben bestimmte Vorstellungen davon gelernt, was schön oder attraktiv sei. Aber das sind oft **Norm·vorstellungen**. Die sind sehr einseitig, ausschließend und unrealistisch. Das Gute: sie können sich verändern. Was du magst, was du liebst, was du begehrest, was du attraktiv findest, wie du **Beziehungen** gestaltest: All das kann sich auch mit der Zeit verändern.

Höre auf dich. Kannst du Eigenschaften an dir oder anderen schön finden, die nicht *Normal*-Vorstellungen entsprechen?

## A\* / a·sexuell / a·romantisch

Manche Menschen mögen Sex.

Manche nicht.

A·sexualität bedeutet: wenig oder keine Lust auf Sex.

A·romantik bedeutet: wenig oder kein Interesse an romantischen Beziehungen.

A·sexualität und A·romantik sind vielfältig: Manche a·sexuellen Menschen haben Interesse an romantischen Beziehungen. Manche a·romantischen Menschen haben Interesse an Sexualität. Manche mögen beides nicht. Manche a\* Menschen sind z. B. bi\*, pan\*, hetero\*.

Menschen, die sexuell begehren, sind allo·sexuell.

Es gibt einen großen Bereich zwischen allo·sexuell und a·sexuell, der grau·sexuell oder demi·sexuell genannt wird. Manche a·sexuellen Menschen mögen körperliche Nähe oder erleben Sexualität. Manche haben Sex mit sich selbst, fühlen sich zu anderen körperlich aber nicht hingezogen.

Viele glauben, dass sexuelles Begehren und romantische Paar·beziehungen wichtig für alle Menschen seien. Das wird Amato·normativität genannt.

A\* Menschen erfahren viel Diskriminierung, denn sie werden oft nicht ernst genommen oder sogar für krank erklärt (Pathologisierung).

Wenn du kein Interesse an Sex hast, dann ist das völlig ok! Du weißt am besten über dich, deinen Körper und deine Wünsche Bescheid.

## [ Fragen ]

Was hast du bisher über Romantik erfahren? Und woher?

Was ist für dich romantisch?

- 📡 **Website Aktivista:** Verein zur Sichtbarmachung des asexuellen Spektrums [www.aktivista.net](http://www.aktivista.net)
- 📡 **Website Asexyqueer:** Blog und Zines zu Asexualität [www.asexyqueer.blogspot.de/zine](http://www.asexyqueer.blogspot.de/zine)
- 📡 **Website AVEN:** Soziales Netzwerk mit Forum über Asexualität [www.aven-info.de](http://www.aven-info.de)

## Bi\* / bi-sexuell / bi-romantisch

Bi heißt „zwei“.

Bi-sexualität bedeutet:

mehr als ein **Geschlecht** attraktiv finden.

### Beispiele

Ein Junge verliebt sich in Jungs und Mädchen.

Ein Mädchen verliebt sich in Mädchen und **nicht-binäre** feminine Personen.

Oft denken Menschen bei Bi-sexualität an Junge und Mädchen, aber es gibt sehr viele andere Geschlechter! Bi\* wird manchmal auch gleich-bedeutend mit **Pan-sexualität** benutzt.

Manche haben das Vorurteil, dass bi-sexuelle Menschen besonders viel Lust auf Sex hätten, sich nicht entscheiden könnten oder untreu seien. Bi\* Menschen werden in ihrem Begehren oft nicht ernst genommen. Z. B. wenn andere denken, dass ein Junge, der mit einem

Mädchen zusammen ist, hetero\* sein muss. Auch in queeren Communities werden bi\* Menschen diskriminiert, z. B. weil sie angeblich nicht queer genug seien.

## [ Fragen ]

Wen findest du interessant?

Was gefällt dir an Personen?

 Website Bisexuelles Netzwerk e. V.  
[www.bine.net](http://www.bine.net)

## Hetero\* / hetero-sexuell / hetero-romantisch

Die Vorsilbe hetero\* bedeutet „anders“.

Hetero-sexuell bedeutet: anders geschlechtlich.

Also ein Begehren gegenüber dem anderen Geschlecht.

Viele denken:

„Es gibt nur zwei Geschlechter, weiblich und männlich.

Dann bedeutet Hetero-sexualität:

Mädchen lieben Jungs.

Und Jungs lieben Mädchen.“

Eigentlich heißt „hetero\*“ aber:

ein Geschlecht begehren, das anders ist als das eigene.

Hetero\* ist eine von vielen Begehrens-formen.

Manche Menschen bezeichnen sich auch als hetero-flexibel.

Das heißt: Sie begehren meistens hetero\*,

aber eben nicht immer.

Hetero-sexualität gilt als *normal*.

Wenn Personen hetero\* sind, haben sie bestimmte Privilegien.

Sie müssen z. B. ihre sexuelle Orientierung nicht erklären.

## [ Fragen ]

Wie oft fragst du dich, ob jemand hetero-sexuell ist?

Wie viele Filme mit hetero-sexuellen Menschen kennst du?

## Homo\* / homo-sexuell / homo-romantisch

**Homo-sexuell bedeutet: gleich-geschlechtlich.**

**Also ein Begehren gegenüber dem gleichen Geschlecht.**

**Alle Menschen können homo-sexuell sein.**

**Egal welches Geschlecht sie selbst haben.**

Unter Homo-sexualität werden verschiedene Begehrens-formen gefasst.

Die bekanntesten sind lesbisch und schwul.

Lesbisch bedeutet, dass ein Mädchen sich zu anderen Mädchen hingezo-

gen fühlt. Lesbisches Begehren ist unabhängig davon, ob eine Person

cis\* oder trans\* ist. Auch nicht-binäre oder queere Personen können

lesbisch sein. Das Wort „Lesbe“ wird durch andere oft abwertend benutzt.

Für manche Lesben ist der Begriff eine wichtige und stärkende

Selbst-bezeichnung. Lesbisches L(i)eben ist öffentlich wenig

wahr-nehmbar und es gibt wenige lesbische Vorbilder.

Schwul wird ein Begehren genannt, wenn ein Junge sich zu anderen

Jungen hingezogen fühlt. Auch hier ist das Begehren nicht davon abhän-

gig, ob jemand cis\* oder trans\* ist. Es gibt Schwule mit verschiedenen

queeren, trans\*, cis\* Identitäten. Das Wort „schwul“ wird oft als Beleid-

igung benutzt, um andere Personen oder Dinge abzuwerten. Dadurch

entsteht der falsche Eindruck, dass Schwul-sein etwas Schlechtes wäre.

Viele homo\* Menschen erleben im Alltag Vorurteile und **Diskriminierungen**.

**Lies: Diskriminierung(en), Mikro-aggressionen**

## [ Fragen ]

Hast du schon mal „schwul“ als Schimpfwort genutzt?

Wurdest du schon mal als „schwul“ oder „lesbisch“ bezeichnet?

Wie hat sich das angefühlt?



**Podcasts von und für LSBTIAQ+: Dick&Schwul, frauverliebt, queerVERWEISE, Somewhere over the Haybale**

## **Konsens / Zustimmung**

**Zustimmung braucht es, wenn Menschen gemeinsam etwas machen.**

**Das gilt auch für Sex und andere Formen körperlicher Nähe.**

**Zum Beispiel ist es Zustimmung, wenn du sagst:**

**„Ja, ich möchte das.“**

Um etwas gemeinsam zu tun, braucht es die Zustimmung aller Beteiligten. Dabei muss die Zustimmung freiwillig, bewusst, klar und aktiv sein. Nur dann ist es Konsens. Manche nennen es auch Einvernehmlichkeit.

Es gibt Situationen, in denen Menschen nicht zustimmen können, z. B. wenn sie sehr müde, betrunken oder emotional aufgewühlt sind. Achte auf deine Grenzen und die Grenzen anderer. Nein heißt nein. Achte

auch auf Körper-sprache. Wenn du unsicher bist, frag lieber nach. Und denk dran: nur weil du einmal zugestimmt hast, heißt das nicht, dass sich das nicht ändern darf. Wenn du merkst, dass sich etwas für dich nicht gut anfühlt, kannst du die Situation unterbrechen. Das ist immer okay.

### **Lies: Sexuelle Selbst-bestimmung**

## **Beispiele**

Ein Freund fragt dich nach einer Umarmung. Du kannst bestimmen, ob du in den Arm genommen werden möchtest oder nicht.

Du bist auf einer Party mit einer Person, die du küssen möchtest. Sie ist betrunken und deshalb nicht in der Lage, eine bewusste Entscheidung zu treffen. Frag sie also wann anders.

## **[ Fragen ]**

In welchen Momenten möchtest du mehr auf Konsens achten?

Wie kannst du deine Grenzen und Bedürfnisse spüren?

-  **Suchmaschine „Das Rad der Gefühle“**
-  **Website Konsens lernen: Zine und Links:**  
[www.konsenslernen.noblogs.org](http://www.konsenslernen.noblogs.org)
-  **Website Wir lieben Konsens**  
[www.wirliebenkonsens.wordpress.com](http://www.wirliebenkonsens.wordpress.com)
-  **Podcast über Sexualität: Kaffee & Konsens**

## Pan\* / pan·sexuell / pan·romantisch

Pan bedeutet „all·umfassend“ oder „gesamt“.  
Also ein Begehren gegenüber allen Geschlechtern.  
Und ein Begehren unabhängig vom Geschlecht.

Manche benutzen die Begriffe Bi- und Pan·sexualität gleich.  
Manche mögen die Bezeichnung pan\* lieber.

Oft werden pan\* Menschen in ihrem Begehren nicht ernst genommen.  
Zum Beispiel, wenn sie für homo- oder hetero·sexuell gehalten werden.

## Sex

**Es gibt verschiedene Arten, Sex zu haben.**  
**Sex kann sich für verschiedene Menschen unterschiedlich anfühlen.**  
**Wichtig ist, dass es allen Beteiligten gut geht.**  
**Und dass es für alle sicher ist.**

Es gibt nicht die ‚eine, richtige Art‘, Sex zu haben. Medien und Biologie·unterricht wollen uns das oft vormachen. Ist dir schon aufgefallen, dass fast immer nur hetero\* Paare gezeigt werden? Meistens sind sie auch schlank, gesund, jung und weiß. Das ist sehr einseitig. Es macht falsche *Normal*-Vorstellungen von Sex. Aber: Menschen sind ganz unterschiedlich und mögen unterschiedliche Dinge. Das ist auch beim Sex so. Manche mögen Sex lieber allein, andere lieber zu zweit oder mit mehreren. Manche mögen es zärtlich, manche härter. Manche mögen keinen Sex, an dem ihre Vagina oder ihr Penis beteiligt sind, manche

mögen gar keinen Sex. Jede Art von **Begehren** ist okay und richtig, solange du auf dich und andere achtest! Seid aufmerksam und fragt einander, wie es euch geht. Auch währenddessen und hinterher. **Konsens** ist genauso wichtig wie Verhütung (Safer Sex), egal welches **Geschlecht** und welche Sexualität du hast. Es ist immer okay, etwas abzu·brechen, was sich nicht gut anfühlt. Nur du kannst wissen, was und wann du etwas magst. Und wann der richtige Zeitpunkt dafür ist. Was für die einen *normal* ist, muss für dich nicht so sein. Und das, was du magst oder was dir gefällt, kann sich ändern. Und das ist okay!

**Lies: Sexuelle Selbst·bestimmung, Konsens**

## [ Fragen ]

Wurdest du ‚aufgeklärt‘?

Wenn ja, wie und wann war das? Was hat dir geholfen?

 **Buch „Sex und so: Ein Aufklärungsbuch für alle“ von Lydia Meyer**

## **Sexuelle Selbst·bestimmung**

**Jede Person darf über ihre Sexualität selbst bestimmen.**

**Manche Personen spüren sexuelles Verlangen.**

**Manche Personen spüren kein oder wenig sexuelles Verlangen.**

**Jede Person darf die eigene Sexualität ausleben und ausdrücken.**

**Das darf nicht die Grenzen anderer verletzen.**

Alle Menschen sind unterschiedlich. Deshalb gibt es viele unterschiedliche sexuelle Identitäten (z. B. Bi\*, pan\*, a\*) und geschlechtliche Identitäten (z. B. cis\*, trans\*, inter\*).

Viele denken, dass alle Menschen Interesse an Sex hätten und dass das *normal* sei. Das stimmt aber nicht. Menschen, die sexuell begehren, sind allo-sexuell. Menschen, die kein oder wenig sexuelles Verlangen haben, sind a-sexuell.

Sexuelle Selbstbestimmung heißt:

Du solltest selbst bestimmen dürfen, mit wem du romantisch oder sexuell sein möchtest. Du solltest entscheiden dürfen, mit wem du eine **Beziehung** hast.

Jeder Mensch sollte über den eigenen Körper selbst bestimmen können.

Sexuelle Selbstbestimmung heißt deshalb auch, dass keine\_r dich sexuell mit Worten, Gesten oder körperlich angreifen darf.

### **Lies: Konsens**

Sexuelle Selbstbestimmung ist ein Menschenrecht. Leider haben in der Realität nicht alle Menschen die gleichen Rechte, was unfair ist. Häufig werden Frauen, **Queers**, People of Color und behinderte Menschen in Bezug auf ihre geschlechtliche und sexuelle Identität **diskriminiert**. Deshalb ist es wichtig, sich für sexuelle Selbstbestimmung einzusetzen.

### **Lies: Aktivismus, Diskriminierung**

## **[ Fragen ]**

Warst du schon mal verliebt?

Welchen Menschen bist du gern nah? Welchen nicht?

# wort·schatz: BEGEHRENS·FORMEN

BI\*

A\* / AGE / ARO\*

HETERO\*

GUY-DYKE

PAN\*

HETERO-FLEXIBEL

GIRL-FAG

SKOLIO\*

IDEM\*

ABRO\*

FEMME

MSM

QUEER\*

OMNI\*

SQUISH\*

GAY\*

MULTI\*

ALLO\*

SEPTRA\*

AMBI

LESBISCH\*

HOMO-FLEXIBEL

QUESTIONING / NOVO / QUOI

DEMI\*

POLY\*

REQUIS\*

SCHWUL\*

FRAY\*

ENBISCH / ENBIAN / ENBY

HOMO\*

AGEO\*

## Wusstest du schon ...?

### ... dass Menschen in Deutschland ein Grundrecht auf sexuelle Selbstbestimmung haben?

Laut Artikel 2 des Grundgesetzes (GG) hat jeder Mensch das Recht auf die freie Entfaltung der Persönlichkeit. Das bedeutet auch, dass alle ein Recht auf sexuelle Selbstbestimmung haben. Diese wurden in strafrechtlichen Vorschriften, wie z. B. dem Strafgesetzbuch (StGB), aufgenommen.

### ... dass Homosexualität in Deutschland bis 1994 unter Strafe stand?

In Deutschland war Homosexualität bis zum 11. Juni 1994 unter bestimmten Umständen verboten. Homo-sexuelle Menschen wurden strafrechtlich verfolgt und mussten sogar ins Gefängnis. Das besagte der Paragraf (§) 175 des Strafgesetzbuches, der über 100 Jahre gültig war. Dies betraf v. a. sexuelle Handlungen zwischen Männern. Im Nationalsozialismus wurde der bereits im Kaiserreich angewandte Paragraf deutlich verschärft. Viele queere Menschen wurden verfolgt, verurteilt und ermordet. In der Nachkriegszeit wurde § 175 von der Bundesrepublik Deutschland (BRD) und von der Deutschen Demokratischen Republik (DDR) übernommen.



# FAMILIE UND BEZIEHUNGEN

<b>Einleitung .....</b>	<b>48</b>
Beziehungen.....	49
Erziehungs- und Sorge-berechtigte.....	50
Familie(n).....	51
<b>wort-schatz: Beziehungs-formen .....</b>	<b>53</b>
<b>Wusstest du schon...? .....</b>	<b>54</b>

## Einleitung

In diesem Kapitel erfährst du mehr zum Thema **Familie** und **Beziehungen**: Was macht eine Familie aus? Wie können Familien aussehen? Wie, wo und mit wem wachsen Kinder und Jugendliche auf? Welche Formen von Beziehungen gibt es?

Es gibt viele Arten von Familie und Beziehungen. Jede ist einzigartig und keine ist perfekt. Versuche, verschiedene Möglichkeiten kennenzulernen. Denn dann wird es einfacher für dich sein, herauszufinden, was für dich passt. Was ist für dich wichtig in Beziehungen zu anderen? Du musst nicht alle Antworten jetzt schon haben.

Vielleicht wirst du in deinem Leben mehrere Familien haben, vielleicht hast du noch keine. Vielleicht wirst du entdecken, dass das, was andere über Familie sagen, für dich nicht passt. Vielleicht bemerkst du, dass das, was du in deiner Kultur über Familie gelernt hast, anders ist als in anderen Kulturen. Tausche dich mit anderen aus und lerne, wie sie ihre Beziehungen gestalten und was Familie alles sein kann!

## Beziehungen

**Beziehungen sind Verbindungen zwischen Menschen.**

**In manchen Beziehungen gibt es emotionale oder körperliche Nähe.**

**In manchen Beziehungen sind zwei Personen.**

**In anderen Beziehungen sind mehrere Personen.**

Beziehungen zwischen Menschen können sehr unterschiedlich sein. Mit manchen Freund\_innen unternimmst du gerne Ausflüge, ihr lernt gemeinsam oder spricht über bestimmte Themen. In manchen Beziehungen ist emotionale Nähe wichtig. Und zu manchen Menschen möchtest du körperliche Nähe haben.

Viele Menschen denken, jede\_r würde eine feste Liebes·beziehung mit einer anderen Person wollen und brauchen (Amato·normativität).

Romantische Liebes·beziehungen zwischen zwei Personen werden häufig wichtiger als andere Beziehungs·formen gewertet. Es wird Monogamie genannt, wenn zwei Personen eine feste

Liebes·beziehung führen, ohne sexuellen oder romantischen Kontakt zu anderen zu haben.

Aber es gibt auch andere Möglichkeiten, Beziehungen zu gestalten.

Ein Beispiel ist Poly·amorie, bei der Personen mehrere romantische oder sexuelle Beziehungen zur gleichen Zeit haben können. Ein

weiteres ist Beziehungs·anarchie. Dabei werden *Normal*-Vorstellungen von Beziehungen grundsätzlich hinterfragt. Statt festgelegten Liebes·konzepten zu folgen, werden Beziehungen nach Bedürfnissen, Wünschen und Entscheidungen aller Teil·habenden gestaltet.

Alle Beziehungs·formen sind okay, solange sich alle Beteiligten wohlfühlen.

## [ Fragen ]

Welche Menschen sind dir wichtig? Warum?

Was brauchst du, um dich in Beziehungen wohlfühlen?



**Comic Kimchi Cuddles: englischer Webcomic über queere Beziehungen und Identitäten**  
[www.kimchicuddles.com](http://www.kimchicuddles.com)



**Podcast zu alternativen Beziehungsformen: Monokultur.fm**

## Erziehungs- und Sorge-berechtigte

**Kinder wachsen unterschiedlich auf.**

**Mit einem Eltern-teil,**

**mit mehreren Eltern-teilen,**

**bei Pflege- oder Adoptiv-eltern**

**bei anderen Verwandten oder Freund\_innen,**

**in Jugend-hilfe-einrichtungen,**

**oder ganz anders.**

**Und das ist gut so!**

**Kein Kind darf dafür benachteiligt werden,**

**wie und bei wem es aufwächst.**

Da Kinder bis zur Voll-jährigkeit noch nicht alles allein dürfen, brauchen sie Personen, die sie unter-stützen, sog. Sorge- und Erziehungs-berechtigte. In den meisten Fällen sind das die (Her-kunfts-)Eltern des Kindes. Manchmal sind es auch Pflege- oder Adoptiv-eltern, andere Verwandte, Freund\_innen der **Familie**, oder

Menschen, die in Jugend-hilfe-einrichtungen arbeiten. Manchmal ist eine Person für ein Kind zuständig, manchmal sind es mehrere. Kinder können einen festen Wohnort haben, aber auch an mehreren Orten zuhause sein.

Wenn Kinder nicht bei ihren Herkunftseltern aufwachsen, kann das Schwierigkeiten mit sich bringen. Z. B. wenn Kinder die Unterschriften beider Eltern-teile für Klassen-arbeiten brauchen, sie aber nur bei einem Eltern-teil oder in einer Jugend-hilfe-einrichtung leben.

Alle Kinder und alle Erwachsenen haben eine eigene Art zu leben. Die Vielfalt an **Beziehungs**-formen und Familien-formen verdient Anerkennung und Respekt statt Benachteiligung und **Diskriminierung**. Vielfältigere Darstellungen in Büchern, Serien, Comics oder Computer-spielen können dabei helfen.

## [ Fragen ]

Wie und bei wem wachst du auf oder bist du aufgewachsen?

Leben deine Freund\_innen in einer anderen Familien- oder Wohn-situation als du?

## Familie(n)

**Es gibt verschiedene Arten von Familie.**

**Eine Art von Familie ist: Mutter, Vater und Kinder.**

**Es gibt aber viel mehr.**

**Das kann von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein.**

**Und von Kultur zu Kultur.**

**Nicht alle Familien werden gleich behandelt.**

**Das ist unfair!**

Oft wird nur eine Form von Familie dargestellt: die Kern-familie aus Mama, Papa und Kind.

Familie kann aber ganz unterschiedlich sein:

Kinder können mit sog. leiblichen Eltern leben, oder mit einem Eltern-teil. Sie können adoptiert worden sein oder in Pflege-familien aufwachsen. Es gibt Familien ohne Kinder.

Manche Familien sind klein, manche sehr groß.

Manche Eltern sind allein-erziehend, das wird auch Ein-Elter-Familie genannt. Elter ist die Einzahl von Eltern. Manche haben mehr als zwei Eltern. Z. B., wenn es leibliche Eltern gibt und andere, die sich um das Kind kümmern. Wenn verschiedene Familien sich zu einer Familie verbinden, wird das auch Patch-work-familie (sprich: pätsch-wörk) genannt.

In manchen Familien gibt es **queere** Eltern, z. B. zwei Mamas. In manchen Familien gibt es queere Kinder, z. B. **trans\*** Kinder.

Queere Familien werden auch Regenbogen-familien genannt. Manche mögen das, weil es besonders klingt. Manche mögen es nicht, weil es den Eindruck erweckt, es sei nicht *normal*. Oder als sei es immer bunt und fröhlich.

Es gibt die Herkunfts-familie, also die Familie, aus der du ursprünglich kommst.

Und die Wahl-familie ist die Familie, die du selbst aussuchst. Das können auch Freund\_innen sein.

Du siehst, es gibt sehr viele Arten von Familien. Das ist schön!

Leider haben nicht alle Familien die gleichen Rechte und die gleiche Anerkennung wie die hetero-sexuelle Klein-familie.

Das muss sich ändern.

## [ Fragen ]

Wer ist deine Familie? Wird sie akzeptiert?

Welche Familien-formen kennst du noch?

Wie würde deine Wunsch-familie aussehen?

# wort·schatz: BEZIEHUNGS·FORMEN

EHE-ÄHNLICHE GEMEINSCHAFT

SERIELLE MONOGAMIE

POLYKÜL

POLY·GAMIE

WAHL-FAMILIE

FAMILIE

SELBST-VERPARTNERT

LEBENS-GEFÄHRT\_INNEN

ROMANTISCH

SEXUELL

SINGLE

FERN-BEZIEHUNG

MONOGAM / MONOAMOR

BESUCHS-EHE

PLATONISCH

EHE

SWINGER

PASSIONATE FRIEND-SHIP

GEMEINSCHAFT

DREIECKS-BEZIEHUNG / TRIADE

OFFENE BEZIEHUNG

BEZIEHUNGS-ANARCHISTISCH

SIGNIFICANT OTHERS

FREUND\_INNENSCHAFT PLUS

NICHT-MONOGAM

POLY\*

CASUAL SEX

V-POLY-AMOR

PAAR-BEZIEHUNG

FREUND\_INNENSCHAFT

POLY-FIDELITY / POLY-EXKLUSIVITÄT

LIEBES-BEZIEHUNG

AMBI-AMOR

COMMUNITY

QUEER-PLATONISCH

AFIDELITY / NON-FIDELITY

MULTI-AMOR

SOLO POLY-AMOR

## Wusstest du schon ...?

### ... dass Kinder ein Recht auf gewalt-freie Erziehung haben?

§ 163 des in Deutschland geltenden Bürgerlichen Gesetzbuchs (BGB) beschreibt das Recht auf gewaltfreie Erziehung. Das bedeutet, dass Kindern keine körperlichen Strafen und keine sprachliche oder emotionale Gewalt angetan werden dürfen. Und, dass der Verstoß dagegen bestraft wird. Kein Mensch darf Kinder und Jugendliche verletzen, auch Eltern nicht!

Falls du Rat oder Unterstützung brauchst, findest du hier Anlaufstellen:

 [Website Familienportal: Hilfe für Kinder & Jugendliche in Notlagen – www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)

### ... dass in einer Ehe zwischen zwei Frauen die nicht gebärende Frau ihr eigenes Kind adoptieren muss?

Durch die Öffnung der Ehe ist es auch gleichgeschlechtlichen Paaren möglich zu heiraten. In Ehen zwischen einer Frau und einem Mann werden automatisch beide Elternteile als Eltern in die Geburtsurkunde ihres Kindes eingetragen. Das ist auch der Fall, wenn der Vater das Kind nicht gezeugt hat. Wenn zwei verheiratete Frauen, z. B. durch künstliche Befruchtung, ein Kind bekommen, wird aber nur die gebärende Mutter als Elternteil eingetragen. Die andere Frau muss das Kind durch eine sog. Stiefkindadoption adoptieren.





# NORMEN, MACHT UND DISKRIMINIERUNGEN

<b>Einleitung .....</b>	<b>58</b>
Diskriminierende Sprache.....	59
Diskriminierung(en) .....	60
Diskriminierungsformen.....	62
Hetero·normativität.....	64
Marginalisierung .....	66
Normen / Norm·gesellschaft / Dominanz·gesellschaft.....	67
Mikro·aggressionen .....	68
Othering / Veränderung .....	69
Privilegien .....	70
<b>Wusstest du schon...? .....</b>	<b>72</b>

## Einleitung

In diesem Kapitel erfährst du mehr über gesellschaftliche **Normen** und Verhältnisse. Du wirst etwas über **Privilegien** lernen und darüber, wie Menschen ausgeschlossen und diskriminiert werden.

Du wirst merken, dass das nicht nur etwas Persönliches ist, sondern, dass viele Menschen ähnliche Erfahrungen machen. Das liegt daran, wie die Gesellschaft, in der wir leben, gestaltet ist.

Bestimmt hast du schon mal mitbekommen, wie andere benachteiligt wurden. Vielleicht hast du das selbst schon erlebt. Manchmal bemerken wir nicht, wie Menschen benachteiligt werden, weil wir nicht davon betroffen sind. Oder weil darüber wenig erzählt wird.

Deshalb ist es wichtig, mehr darüber zu lernen, um aufmerksamer zu sein, wenn eine Person oder Gruppe unfair behandelt wird. Dann können wir besser für einander sorgen und die Welt kann zu einem besseren Ort für alle werden.

Wenn du diskriminiert wirst, gibt es Beratungsstellen, an die du dich wenden kannst. Ein paar davon findest du im letzten Kapitel „Daten, Orte, Anlaufstellen“.

## Diskriminierende Sprache

Mit Sprache teilst du anderen mit, wer du bist.

Mit Sprache nimmst du deine Umgebung wahr.

Es gibt viele Formen von Sprache.

Sprache kann akzeptieren und stärken.

Sprache kann auch verletzen und **diskriminieren**.

Manche benutzen Eigenschaften von Personen als Schimpfwörter.

Zum Beispiel „schwul“ oder „behindert“.

Dann denken sie wahrscheinlich schlecht darüber.

Das kann auch unbewusst sein.

Weitere Beispiele für diskriminierende Sprache sind:

Über Personen mit falschen **Pronomen** reden.

Das heißt „mis-**gendering**“ (sprich: miss dschendering).

Personen mit falschen Namen ansprechen.

Das heißt „dead-naming“ (sprich: dädd neiming).

Gehe bewusst mit deiner Sprache um.

Wenn du andere damit verletzt,

entschuldige dich und ändere deine Sprache.

Mach andere darauf aufmerksam,

wenn sie diskriminierend sprechen.

## [ Fragen ]

Welche sprachlichen Diskriminierungen kennst du?

Wie reagierst du auf Kritik an deiner Sprache?

Wie sprichst du an, dass sich jemand diskriminierend ausgedrückt hat?

## Diskriminierung(en)

Alle Menschen sind unterschiedlich,  
und das ist gut so!

Aber wegen dieser Unterschiede werden manche Menschen  
ungerecht behandelt.

Manche Menschen werden schlechter behandelt als andere.

Manche Menschen werden ausgegrenzt oder angegriffen.

Das ist Diskriminierung.

Wenn Personen wegen bestimmter Merkmale ausgegrenzt, benachteiligt, beleidigt, gemobbt oder angegriffen werden, ist das Diskriminierung. Diese Merkmale können z. B. **Geschlecht**, **Begehren**, Herkunft, Name, Alter, Sprache oder Körper sein.

Wenn Menschen diskriminiert werden, kann es unterschiedlich sein, wie sie sich damit fühlen und wie sie damit umgehen.

Und gleichzeitig machen Menschen, die von einer Diskriminierungsform betroffen sind, oft auch sehr ähnliche Erfahrungen. Denn die Werte, *Normal*-Vorstellungen und Vorurteile, die zu Diskriminierung führen, finden sich in allen Bereichen der Gesellschaft wieder. Das heißt: Diskriminierung wird in vielen Lebensbereichen systematisch und gewaltvoll aufrecht erhalten. Auch in Gesetzen und Organisationen, wie Schulen oder Behörden, ist Diskriminierung verankert. Das wird auch institutionelle Diskriminierung genannt. Z. B.: Religionsunterricht wird oft nur für Christ\_innen angeboten. Im Aufklärungsunterricht geht es meist nur um **hetero\* Sex** und endogeschlechtliche Körper. Dadurch wirken diese *normal* und andere nicht.

Oft sind Diskriminierungen gar nicht so einfach wahrnehmbar, sondern verdeckt und indirekt.

Jede\_r hat Eigenschaften, die gesellschaftlich wertgeschätzt oder abgewertet werden. Diese sind miteinander verbunden. Einige Menschen werden wegen mehrerer Merkmale diskriminiert (Mehrfach-diskriminierung). Es ist z. B. ein Unterschied, in Deutschland als **queere weiße** Person zu leben oder als queere muslimische Person of Color.

**Lies: Intersektionalität, Privilegien**

## [ Fragen ]

Welche **Normen** hast du gelernt?

Wie gehst du damit um, wenn eine andere Person diskriminiert wird?

Weißt du, an wen du dich wenden kannst, wenn du Diskriminierung erlebst?

 **Website** in&out: Jugendliche beraten Jugendliche  
[www.comingout.de](http://www.comingout.de)

 **Website** Nummer gegen Kummer  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

 Am Ende des **wort-schatzes** findest du viele weitere Informations-seiten und Anlauf-stellen bei Diskriminierungs-erlebnissen

## Diskriminierungs·formen

Es gibt viele Formen von **Diskriminierungen**.  
Vielleicht hast du von manchen schon gehört?

**Alters-diskriminierung:** Wenn Menschen aufgrund ihres Alters diskriminiert werden. Das betrifft v. a. alte Menschen (Ageismus) sowie Kinder und Jugendliche (Adultismus).

**Behinderten·feindlichkeit (Ableismus):** Wenn Menschen aufgrund ihrer Behinderung diskriminiert werden. Dabei werden manche Körper, manche Arten zu denken und zu fühlen weniger akzeptiert als andere.

**Klassismus:** Diskriminierung von Menschen, die arm sind und eine niedrigere soziale Stellung haben. Häufig erleben Menschen Klassismus, die auch von anderen Diskriminierungen betroffen sind. Z. B. sind **queere** Menschen häufiger arm als **hetero\*** und **cis\*** Menschen.

**Lookismus (sprich: lukismus):** Diskriminierung von Menschen aufgrund ihres Aussehens.

**Körper·beschämung (englisch: „body-shaming“, sprich: bodi scheyming)** ist eine Form von Lookismus, bei der Menschen wegen ihres Körpers abgewertet werden.

**Fat-shaming (sprich: fät scheyming)** ist Teil dieser Diskriminierung. Es ist die Abwertung von dicken/fetten Menschen.

**Lies: Körper·akzeptanz**

**Queer-feindlichkeit:** Diskriminierung von queeren Menschen. Formen davon sind z. B. **Homo\***-, **Bi\***- und **Trans\***-feindlichkeit.

**Rassismus:** Einteilung und Unterdrückung von Menschen wegen bestimmter Merkmale. Z. B. Herkunft, Kultur, Hautfarbe, Haarfarbe, Sprache oder Religion.

**Sexismus:** Diskriminierung, Unterdrückung oder Gewalt aufgrund des **Geschlechts**. Er betrifft besonders Frauen und Personen, die als weiblich wahrgenommen werden. Weil Sexismus generell Weiblichkeit abwertet, werden häufig auch Jungen abgewertet, die nicht den *Normal*-Vorstellungen von Junge-sein entsprechen.

**Cis-sexismus** ist eine Form von Sexismus. Cis-sexistisch ist, wenn Leute denken: „Alle sind cis\* und alles andere ist falsch.“ Cis-sexismus richtet sich oft gegen trans\* und **inter\*** Personen. Gegenüber trans\* Frauen wird das auch Trans-misogynie genannt, also die Verbindung von Frauen-feindlichkeit (Misogynie) und Trans-feindlichkeit.

Es gibt noch viele andere Diskriminierungsformen, die du nachschlagen kannst, z. B.: Anti-semitismus, Colorism, Diskriminierung gegenüber ostdeutschen Menschen, Endo-sexismus, Hetero-sexismus, Linguizismus, Saneismus, Speziesismus, Rassismen (z. B. anti-asiatisch, anti-muslimisch, anti-schwarz, Rassismus gegenüber Sinti\_zze und Rom\_nja)

Was hat das mit sexueller Vielfalt und Queer-sein zu tun?

Wenn Menschen mehrfach diskriminiert werden, ist das extra belastend. Es kann besonders herausfordernd sein, als queere Person mit all den Diskriminierungen umzugehen.

## Beispiele

Menschen mit Behinderung wird häufig ihre Sexualität abgesprochen. Obwohl sie genauso geschlechtlich und sexuell vielfältig sind wie alle anderen auch.

Beim Dating gibt es Rassismus, z. B. wenn nur *weiße* Menschen als attraktiv beurteilt werden oder BIPOC als exotisch gelten oder abgewertet werden.

-  **Website** Leidmedien [www.leidmedien.de](http://www.leidmedien.de)
-  **Website** queerhandicap e. V. von und für LSBTIQ\* mit Behinderung [www.queerhandicap.de](http://www.queerhandicap.de)
-  **Buch** „Das Buch vom Antirassismus“ von Tiffany Jewell
-  **Instagram Video** „Rassismus“ von „Erklär mir mal...“
-  **Podcast** Queere deutschsprachige **intersektionale** Podcasts: BBQ, Bin ich süßsauer, Diaspor.Asia, Maangai, ost.GAYze, PostOst Pride, PunchUp, Queer Almanistan, Rampe? Reicht!

## Hetero·normativität

Viele Menschen denken:

„Alle Menschen sind **cis\*** und **hetero\***.

Und es gibt nur zwei **Geschlechter** (weiblich und männlich).“

Diese Annahmen werden hetero·normativ genannt.

Wenn Menschen diese **Normen** annehmen, **diskriminieren** und verletzen sie dadurch andere.

**Weil viele denken: „Hetero-normativität ist die einzig richtige Norm“, werden Homo-feindlichkeit, Queer-feindlichkeit und Trans-feindlichkeit verstärkt.**

Wir leben in einer Welt, in der die *Normal*-Vorstellung ist, dass alle Menschen cis\* und hetero\* sind. Das erkennst du z. B. daran, dass unsere Gesellschaft nur auf binäre Geschlechter (weiblich, männlich) ausgelegt ist. Toiletten, Umkleiden, Klamotten, Farben und Spielzeug werden häufig für Mädchen/Frauen oder Jungen/Männer getrennt. Es werden hauptsächlich hetero-normative Geschichten erzählt, z. B. in Märchen, Liedern oder Filmen. Das ist schade. Denn geschlechtliche und sexuelle Vielfalt sind etwas Tolles und Teil unserer Welt. Leider haben viele Menschen Vorurteile und mögen es nicht, wenn andere von ihren *Normal*-Vorstellungen abweichen. Deshalb werden z. B. queere Menschen diskriminiert, verfolgt, verdrängt oder sogar getötet.

Ob queer oder nicht: Queer-feindlichkeit (und Zwei-geschlechtlichkeit) schränkt uns alle ein. Sie kann dazu führen, dass wir uns nicht trauen, Dinge auszuprobieren und eigene Erfahrungen zu machen. Und sie kann dazu führen, dass wir uns nicht für andere einsetzen, die diskriminiert werden.

## [ Fragen ]

Kennst du Beispiele für Hetero-normativität in deinem Alltag?  
Gibt es Bereiche, wo du dich davon eingeschränkt fühlst?

## Marginalisierung

Eine Person oder Gruppe passt nicht zur Norm·gesellschaft.

Deshalb wird sie abgewertet und ausgeschlossen.

Sie wird an den Rand der Gesellschaft gedrängt.

Das ist Marginalisierung.

Marginalisierte Personen haben weniger Rechte.

Manche denken:

„Die sind anders.

Die gehören nicht dazu.

Die sind nicht wichtig.“

Das ist diskriminierend!

Manche denken:

„Die sind Ausnahmen.

Die sind eine Minderheit.“

Aber das stimmt oft nicht.

Denk dran: Du bist einzigartig.

Und du bist nicht allein.

Es gibt immer andere,  
die ähnliche Erfahrungen machen wie du.

**Lies: Community**

## Normen / Norm-gesellschaft / Dominanz-gesellschaft

Normen sind Teil von Gesetzen.  
Und von sozialen Erwartungen.  
Alle sollen sich danach richten.

Manche Menschen bestimmen,  
was als *normal* gilt.

Manche Menschen entsprechen diesem *normal* nicht.  
Und werden benachteiligt und unter-drückt.

Eine Norm ist das, was in einer Gesellschaft für *normal* gehalten wird. Dabei ist *normal* nur etwas Gedachtes. Es sind *Normal*-Vorstellungen. In einer Gesellschaft gibt es viele unterschiedliche Menschen und Gruppen. Wenn wir von Norm-gesellschaft schreiben, meinen wir: Die Gesellschaft, die *Normal*-Vorstellungen bestimmt, durch-setzt und repräsentiert. Das wird auch Dominanz-gesellschaft genannt. Sie beeinflusst die Gesamt-gesellschaft sehr stark mit ihren Vorstellungen, Annahmen, Geschichten und Regeln.

### Beispiele

Auf unserer Welt haben in fast allen Kulturen Männer das Sagen. Hast du schon mal gemerkt, dass in jedem Fach in der Schule fast ausschließlich von *weißen* Männern erzählt wird? Das liegt nicht daran, dass Mädchen und Frauen weniger können, sondern daran, dass Männer Frauen unter-drückt haben. Das heißt auch Patriarchat.

**Lies: *White-washing und Straight-washing im „Wusstest du schon ...?“ in diesem Kapitel***

Dominanz-kulturen und *Normal*-Vorstellungen bestimmen unser Leben sehr stark. Und alle, die ihnen nicht entsprechen, werden benachteiligt und unter-drückt. Manchmal ist uns das nicht so bewusst, weil es eben *normal* erscheint.

Es ist wichtig, die Geschichten aller Menschen wahr-zunehmen und wahr-nehmbar zu machen. Lerne deshalb über die Geschichten anderer Menschen und Kulturen, lerne über die Geschichten von Mädchen und Frauen und über die Geschichten **marginalisierter** Menschen. Dann erhältst du ein umfassenderes Bild von der Welt. Stell viele Fragen, auch an das, was dir bisher als *normal* erschienen ist. Dann fallen dir bestimmt viele Sachen auf, die verwirrend und nicht selbst-verständlich sind. Vielleicht findest du ja etwas, was du verän- dern oder auch beibehalten möchtest.

## [ Fragen ]

In was für einer Welt möchtest du leben?

Wer soll darin vorkommen? Wer soll mitbestimmen?

Kommen du und deine Kultur in der Geschichte vor?

## Mikro-aggressionen

„Mikro“ bedeutet „klein“.

Das Wort „Aggression“ bedeutet in etwa „Angriff“.

Mikro-aggressionen heißt übersetzt: „kleine Angriffe“.

Mikro-aggressionen sind alltägliche Handlungen und Äußerungen, in denen sich z. B. Vorurteile zeigen.

Sie sind oft versteckt und erscheinen ‚harmlos‘ und ‚klein‘.

## Beispiele

„Du bist eigentlich ganz hübsch, dafür dass du dick bist.“

Einem lesbischen Mädchen wird gesagt: „Das ist eine Phase, irgendwann verliebst du dich in Jungs.“

Mikro-aggressionen sind nicht harmlos.

Denn Mikro-aggressionen haben Folgen:

Wenn Menschen sie täglich erleben, ist es für sie sehr belastend und gefährlich.

Das kann zu emotionalen und körperlichen Leiden führen.

### **Lies: Mentale Gesundheit**

Lerne, Mikro-aggressionen zu erkennen.

Lerne, was du dagegen tun kannst (z. B. im Kapitel „Gemeinsam stark sein“).

## [ Fragen ]

Hast du schon mal eine Person durch Mikro-aggressionen ausgegrenzt?

Hast du selbst schon mal Mikro-aggressionen gespürt? Wie gehst du damit um?

## Othering / Veränderung

Othering (sprich: adda-ring) kommt vom englischen Wort „other“.

Other heißt „anders“.

Auf Deutsch heißt es auch: „Veränderung“.

Manche Menschen beurteilen andere Menschen so:

anders, fremd und seltsam.

Sie denken: „Das ist nicht *normal*“.

Die Menschen, die als anders beurteilt werden,  
werden oft ausgeschlossen.

Othering ist auch ein Mittel, um die eigene (Guppen-)identität zu stärken.

## Beispiel

Ein Junge mag Nagellack.

Andere Kinder machen sich lustig über ihn.

Sie denken:

Der Junge ist komisch.

Er gehört nicht dazu.

## [ Fragen ]

Hast du schon mal Othering erlebt?

Wie hat sich das angefühlt?

Fandst du schon mal andere komisch? Wenn ja, wieso?

## Privilegien

Manche Menschen und Gruppen haben mehr Vorteile und Rechte als andere.

Für diese Vorteile müssen sie oft nichts machen.

## Beispiele

wenn du *weiß* oder *hetero*-sexuell bist,

wenn deine *Familie* reich ist

oder wenn du *Normal*-Vorstellungen von Schönheit entsprichst.

Privilegierte Menschen werden in der Gesellschaft bevorzugt.  
Sie sind erwünscht.  
Sie werden mehr gefördert als andere.  
Sie können ungehindert am Leben teilhaben.  
Sie haben mehr Macht als andere.  
Das ist unfair!  
Und es führt zu **Marginalisierung** und **Diskriminierung**.

Vielleicht hast du wegen mancher Eigenschaften Vorteile  
und wegen mancher Eigenschaften Nachteile.

## Beispiel

Du bist körperlich gesund.  
Deshalb kannst du viele Orte besuchen.  
Vielleicht hat deine Familie aber wenig Geld.  
Deshalb kannst du dir nur wenige Besuche leisten.

Werde dir über deine eigenen Privilegien bewusst.  
Das hilft dir dabei, deine Vorteile mit anderen zu teilen.  
Dann wird die Welt für alle zu einem gerechteren Ort.

**Lies: Ally**

## [ Fragen ]

Welche Privilegien hast du?  
Wie kannst du sie mit anderen teilen?  
Welche Benachteiligungen erfährst du?  
Was wünschst du dir von anderen?

## Wusstest du schon ...?

### ... was White-washing und Straight-washing bedeuten?

Die Wörter kommen aus der Film-industrie. Beim White-washing (*weiß*-waschen, sprich: uait uasching) werden BIPOC-Rollen von *weißen* Schau-spieler\_innen besetzt. Beim Straight-washing (*hetero\**-waschen, sprich: strueyt uasching) werden **queere** Rollen als hetero\* dargestellt. Die Lebens-realitäten von BIPOC und queeren Menschen werden dabei un-wahrnehm-bar gemacht und zensiert. Oft sind die Darstellungen dann stereotyp und **diskriminierend**. White- und Straight-washing gibt es in allen Lebens-bereichen: politi-sche und kulturelle Geschichte, Wissenschaft, Medien, Kunst, Literatur, Musik, Theater, Spiele usw. Viele **marginalisierte** Gruppen und Perso-nen, die eine wichtige Rolle spielten, werden weggelassen).

Wenn Menschen die Kulturen, Geschichten und Identitäten marginali-sierter Menschen für sich beanspruchen, wird das kulturelle Aneig-nung genannt. **Privilegierte** Menschen profitieren dann von den Kulturen und Geschichten marginalisierter Menschen.



**Film Disclosure (2020): Dokumentarfilm über die Darstellung von trans\* Personen in Hollywoodfilmen und Serien**

## ... dass es in Deutschland ein Allgemeines Gleich·behandlungs·gesetz gibt?

In Deutschland gilt das Allgemeine Gleich·behandlungs·gesetz (AGG). Ziel von diesem Gesetz ist es, Rassismus und Sexismus, genauso wie Benachteiligungen wegen ethnischer Herkunft, Religion, Welt·anschauung, Behinderung, Alter oder der sexuellen Identität zu verhindern. Wenn sich eine Person auf einen Ausbildungs·platz bewirbt und nicht genommen wird, weil sie sich im Gespräch z. B. als **trans\*** geoutet hat, dann ist das ein **Diskriminierungs**·fall nach dem AGG. In solchen Fällen kann die Anti·diskriminierungs·stelle des Bundes helfen.

Wenn du mehr dazu wissen magst, kannst du hier nachlesen:

 **Website Antidiskriminierungsstelle des Bundes**  
[www.antidiskriminierungsstelle.de](http://www.antidiskriminierungsstelle.de)

## ... dass am 20. November an die Opfer von Trans·feindlichkeit erinnert wird?

Seit dem 20.11.1998 wird jährlich der **Trans·gender** Day of Remembrance (TdoR; deutsch: Tag der Erinnerung an die Opfer von Trans·feindlichkeit) abgehalten. Auslöser ist der bis heute ungeklärte Mord an Rita Hester, einer **queeren** Person of Color aus Boston (USA). An diesem Tag wird gemeinsam an Rita und alle weiteren Opfer trans·feindlicher Hass·verbrechen erinnert. Und darauf aufmerksam gemacht, dass diese Gewalt, insbesondere gegen QTIPoC, leider noch immer stattfindet.



# GEMEINSAM STARK SEIN

<b>Einleitung</b> .....	<b>76</b>
Aktivismus .....	77
Ally / Verbündete_r .....	78
Care / Sorge-arbeit / (Selbst-)Fürsorge .....	79
Community / Gemeinschaft / Zusammen-schlüsse .....	80
Empowerment / Ermächtigung .....	83
Gesundheits-versorgung .....	84
Körper-akzeptanz / body-acceptance .....	85
Mentale Gesundheit / Psychische Gesundheit .....	86
Selbst-akzeptanz / Selbst-liebe .....	87
<b>wort-schatz: Care</b> .....	<b>90</b>
<b>Wusstest du schon...?</b> .....	<b>92</b>

## Einleitung

Beim Stöbern im wort-schatz wirst du bemerkt haben, dass es noch viel in der Welt zu verbessern gibt. Viele Menschen erleben Gewalt. Das ist unfair und nicht okay. Es ist alltäglich, aber es sollte nicht *normal* sein.

In diesem Kapitel lernst du mehr dazu, wie wir gemeinsam für-einander da sein können. Frage nach, wie du für andere da sein, womit du unterstützen kannst. Verliere nicht den Mut! Es kann manchmal schwierig sein, aber es lohnt sich. Vielleicht sagen dir manche, dass du nichts tun kannst. Vielleicht denkst du das selbst. Aber es gibt immer etwas, das du tun kannst. Vielleicht geben dir andere das Gefühl, du seist unwichtig, klein oder anders. Aber das stimmt nicht. Es gibt (oft sogar viele) Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen wie du. Lass dir nicht einreden, du wärst allein. Alle Menschen sind wichtig und alle sind besonders. Willst du dazu beitragen, dass die Welt ein besserer Ort wird? Dann lasst uns gemeinsam für-einander da sein!

## Aktivismus

**Aktivismus bedeutet:**

**Sich dafür einsetzen, dass sich etwas in der Welt verändert.**

**Aktiv handeln kannst du allein und mit anderen gemeinsam.**

Es gibt viele Möglichkeiten, gegen **Diskriminierungen** und Gewalt aktiv zu werden und dich für eine bessere und gerechtere Gesellschaft einzusetzen. Erkenne Diskriminierungen und bilde dich weiter. Sag etwas, wenn andere diskriminierend sprechen und handeln.

### **Lies: Ally**

Wenn du aktiv werden möchtest, kannst du dich mit anderen zusammenschließen. Oft ist mensch gemeinsam stärker. Es gibt viele Menschen und Gruppen, die schon spannende Ideen hatten. Lasst euch davon inspirieren.

Verschiedene **queere** Bewegungen setzen sich für die Anerkennung queeren Lebens ein.

So haben z. B. queer-feministische Bewegungen zum Ziel, **Cis-sexismus** sichtbar zu machen und abzuschaffen. So wurde z. B. 2011 durch **trans\*** Aktivismus die Zwangssterilisation zur Änderung des Personenstandes abgeschafft.

Für manche LSBTIAQ+ kann es stärkend und wichtig sein, sich zusammenzufinden und gemeinsam gegen Diskriminierung aktiv zu werden.

## [ Fragen ]

Welche Formen von Aktivismus kennst du?

Kennst du Personen, die etwas gegen Diskriminierung tun?

Hast du Vorbilder? Und wenn ja, welche?

Mehr über queeren Aktivismus und Geschichte kannst du z. B. hier erfahren:

-  **Archiv Bi(-/+)** Archiv: Broschüren, Studien, Filme, Bücher und mehr zu Bisexualität/Multisexualität  
[www.archiv.bisexuell.org](http://www.archiv.bisexuell.org)
-  **Archiv Lili Elbe** Archiv: Forschungsstätte zur Inter, Trans und Queer Geschichte e. V.  
[www.lili-elbe-archive.org](http://www.lili-elbe-archive.org)
-  **Archiv Magnus-Hirschfeld-Gesellschaft e. V.:** Forschungsstelle zur Geschichte der Sexualwissenschaft [www.magnus-hirschfeld.de](http://www.magnus-hirschfeld.de)
-  **Website Queer History Month:** Bildungsangebote zu queerer Geschichte und Gegenwart  
[www.queerhistory.de](http://www.queerhistory.de)

## Ally / Verbündete\_r

Ally ist ein englisches Wort und bedeutet „Verbündete\_r“.

Es wird so ausgesprochen: ällai.

Jede\_r kann Ally sein:

Setz dich aktiv gegen **Diskriminierungen** ein.

**Unterstütze Menschen, die diskriminiert werden!**

Diskriminierungen und Ungleichheit sind nicht einfach da, sondern werden von allen wiederholt und gestärkt. Damit alle Menschen Akzeptanz und Wertschätzung erfahren, müssen alle etwas gegen Diskriminierungen tun.

**Lies: Aktivismus**

Auch wenn du nicht selbst diskriminiert wirst, werde aktiv gegen Diskriminierung. Verbünde dich mit **marginalisierten** Personen. Erkenne deine **Privilegien**: Welches Wissen hast du? Zu welchen Orten hast du Zugang? Welchen Einfluss hast du? Welche Kontakte hast du? Nutze deine Privilegien, um andere zu unterstützen. Misch dich ein, wenn Menschen diskriminierend handeln. Höre zu, wenn andere dir erzählen, dass sie diskriminiert wurden und nimm ihre Erfahrungen ernst. Bilde dich weiter, z. B. indem du Texte von behinderten, **queeren** und **BIPoC Aktivist\_innen** liest, ihnen auf Social Media folgst und mit Freund\_innen darüber sprichst. Gib marginalisierten Personen Raum, statt selbst im Mittelpunkt zu stehen. Lerne, Kritik anzunehmen und dein Handeln zu verändern, z. B. indem du mit Freund\_innen übst, diskriminierungsarm zu sprechen.

## Care / Sorgearbeit / (Selbst-)Fürsorge

Care (sprich: kähr) ist ein englisches Wort und bedeutet übersetzt „Sorge“ und „Pflege“.

Also Handlungen, bei denen du dich kümmerst.

### Beispiele

Wenn du die Spülmaschine ausräumst.

Wenn du Freund\_innen fragst: „Wie geht es dir?“

Wenn sich Krankenpfleger\_innen um Patient\_innen kümmern.

Diese Sorge-Tätigkeiten werden auch Care-Arbeit genannt.

Viele Care-Arbeiten gelten als selbstverständlich.

Viele Care-Arbeiten werden schlecht oder gar nicht bezahlt.

Deshalb werden Care-Arbeiten oft von **marginalisierten** Personen ausgeführt.

Care-Arbeit ist eine wert-volle, notwendige Arbeit.  
Sie sollte anerkannt und besser bezahlt werden.

Es gibt noch andere Formen von Care.  
Self Care bedeutet: Dich um dich selbst kümmern.  
Du kannst Dinge tun, um dich selbst zu spüren  
und um Energie zu tanken.  
Dann kannst du besser mit Stress umgehen.  
Und du kannst dann besser für dich und andere da sein.

## [ Fragen ]

Welche Sorge-Tätigkeiten kennst du noch?  
Was machst du, damit es dir besser geht?

## Community / Gemeinschaft / Zusammen-schlüsse

**Community (sprich: komm-junniti) ist ein englisches Wort.  
Es heißt übersetzt „Gemeinschaft“.  
In einer Community sind Menschen,  
die ähnliche Erfahrungen teilen.  
Sie fühlen sich verstanden.  
Und sie fühlen sich miteinander verbunden.**

Kennst du das Gefühl, manchmal nicht dazu-zugehören? Oder dass dich etwas interessiert, aber andere nicht so sehr? Dann ist es toll, Menschen zu begegnen, die ähnliche Erfahrungen und Interessen teilen wie du.

Communities sind v. a. für **marginalisierte** Menschen wichtig. Dort kümmern sich Menschen umeinander und unter-stützen sich gegenseitig. Sie verstehen einander und müssen ihre Erfahrungen, Gefühle

oder Gedanken nicht erklären. Das kann erleichternd, erholsam und heilsam sein. Deshalb sind Community-Räume für viele Schutz-räume, auch Safer Spaces genannt (sprich: seyfer speyßes). Communities können empowernd und überlebens-wichtig sein. Und Spaß machen.

Finde deine eigene Community. Vielleicht gibt es Treffen oder Veranstaltungen in deiner Stadt? Vielleicht findest du Communities und Netzwerke im Internet?

Es gibt viele queere Communities: Z. B. das Beratungs-zentrum für Lesben und Schwule, das Volleyball-team für FLTI (Frauen, Lesben, trans\* und inter\* Menschen), der Bi\* Stamm-tisch und das Schwule Museum.

Doch auch in Communities werden Menschen marginalisiert, denn eine geteilte Erfahrung macht nicht alle gleich. Deshalb sind sie nicht immer inklusiv, sondern können auch diskriminierend und ausschließend sein. Z. B. sind queere Communities in Deutschland fast immer weiß und nicht-behindert. Sie setzen sich durch und denken andere Identitäten in der Community nicht mit. Es kann sein, dass sich deshalb queere BIPOCs und queere behinderte Menschen dort nicht wohlfühlen und schlechte Erfahrungen machen. Das kann traurig und verletzend sein, denn eine Community sollte für alle, die sie brauchen, da sein. Deshalb ist es wichtig, inklusiv und intersektional zu denken und zu handeln.

Wir zeigen dir hier ein paar häufige Abkürzungen (Akronyme) für queere Communities. Dort teilen Menschen aufgrund ihres Begehrens oder ihres Geschlechts Erfahrungen miteinander. Vielleicht kennst du manche ja schon. Jede dieser Abkürzungen hat Vor- und Nachteile und über die meisten von ihnen wird diskutiert.

**Lies: „Was bedeutet ... queer?“**

**LSBTIAQ+:** Das steht für Lesbisch, Schwul, Bi\*, Trans\*, Inter\*, A\*, Queer und andere. Die Bezeichnung wird manchmal als ausschließend empfunden, weil sie nur bestimmte queere Identitäten aufzählt.

**MOGAI:** Das steht für „marginalisierte Orientierungen, Geschlechts-identitäten und Inter-sex“. Die Bezeichnung betont gemeinsame Erfahrungen mit Marginalisierung, Abwertung und Unterdrückung durch die hetero-normative Dominanz-gesellschaft. MOGAI ist eine Alternative zu LSBTIAQ+ und schließt viele queere Identitäten und Begehrens-formen ein.

**QTBIPOC (sprich: kju ti ai bi ai pi ou sii oder: kju ti bi pok):** Das steht für Queer Trans\* Inter\* Black Indigenous und People of Color. Es ist eine Selbst-bezeichnung, die auf Mehrfach-diskriminierung hinweist. Sie soll hervorheben, dass sich die Erfahrungen von queeren BIPOC von den Erfahrungen *weißer* queerer Menschen und denen von nicht-queeren BIPOC unterscheiden. QTBIPOC wird manchmal auch in Laut-sprache „cutieBIPOC“ geschrieben.

**FLINTA:** Das steht für Frauen, Lesben, Inter\*, Nicht-binär, Trans\*, A-gender. FLINTA-Räume sollen Schutz-räume sein, um sich von einer cis\* männlich dominierten (patriarchalen) Gesellschaft zu erholen und Erfahrungen zu teilen, die cis\* Männer nicht machen. Wie auch bei den anderen Begriffen können die Buchstaben je nach Gewichtung verändert werden. Häufig ist z. B. FLTI.

**TIN (Trans\* Inter\* Nicht-binär):** Schutz-räume, die aus FLTI-Räumen hervorgegangen sind, weil diese oft von *weißen* cis\* Frauen dominiert werden. In FLINTA-Räumen erfahren trans\*, inter\* und nicht-binäre Personen oft Diskriminierung und Gewalt von (hetero) cis\* Frauen.

## Empowerment / Ermächtigung

Empowerment ist ein englisches Wort und bedeutet übersetzt „Stärkung“ und „Ermächtigung“. Es wird so ausgesprochen: emm·pauer·ment.

Empowerment bedeutet:

Über dein eigenes Leben zu bestimmen,  
dir selbst Gutes zu tun,  
deine Stärken zu kennen,  
gemeinschaftlich von- und mit-einander zu lernen,  
gemeinsam für-einander da zu sein,  
zusammen mit anderen Kraft zu schöpfen,  
und dir selbst zu vertrauen.

LSBTIAQ+ erleben oft **Diskriminierung** im Alltag.  
Deswegen ist Empowerment wichtig.

### [ Fragen ]

Was gibt dir Kraft, wenn du verletzt wurdest?  
Welche Menschen in deinem Umfeld unterstützen dich?

## Gesundheitsversorgung

Alle haben ein Recht auf Gesundheit.

Gesundheit bedeutet:

körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden.

Manchmal fühlst du dich krank oder unwohl.

Dann kannst du zu Ärzt\_innen und Therapeut\_innen gehen.

Ärzt\_innen und Therapeut\_innen helfen dir, gesund zu werden.

Aber manche Ärzt\_innen und Therapeut\_innen

ignorieren deine Art zu leben,

oder werten deine Identität ab,

oder respektieren deine Grenzen nicht.

Wenn du Gewalt und **Diskriminierung** erlebst:

Such dir Unterstützung.

Geh nicht alleine zu Ärzt\_innen,

Beschwere dich.

Suche Ärzt\_innen und Therapeut\_innen,

die sensibel und erfahren sind.

Und mit denen du dich wohl fühlst.

 **Website Gynformationen:** Adressliste mit Gynäkolog\_innen, Geburtshelfenden, Endokrinolog\_innen – [www.gynformation.de](http://www.gynformation.de)

 **Website Queermed Deutschland:** Verzeichnis für **queer-** und **transfreundliche** Ärzt\_innen, Therapeut\_innen und Praxen [www.queermed-deutschland.de](http://www.queermed-deutschland.de)

## Körper·akzeptanz / body·acceptance

Viele Menschen fühlen sich in ihrem Körper unwohl,  
weil ihre Körper von anderen bewertet werden.

Andere sagen zum Beispiel:

„Dein Körper ist zu klein oder zu groß.

Dein Körper ist zu dick oder zu dünn.

Dein Körper ist zu dunkel oder zu hell.

Dein Körper kann das nicht.“

Aber: Alle Körper sind unterschiedlich  
und alle Körper sind schön.

Das wird auch Körper·akzeptanz genannt.

Körper·akzeptanz stammt aus den feministischen Body-positivity (sprich: boddi posi-tiwiti) und Fat-Acceptance (sprich: fät äksäptens) Bewegungen und meint damit: die Akzeptanz und Anerkennung aller Körper. Der Ursprung dieser Bewegungen liegt in der Fat Liberation (Fetten·befreiung, sprich: fät liberayschen) in den USA. Eine Bewegung für alle **marginalisierten** Körper, die versucht hat, Frauen·feindlichkeit, **Rassismus**, **Queer·feindlichkeit** und Fett·feindlichkeit **intersektional** zusammenzudenken.

Die jüngere Bewegung der Body Neutrality (Körper·neutralität, sprich: bodi niu·träliiti) setzt sich dafür ein, dass Körper überhaupt nicht bewertet werden. Die Idee ist, sich Körpern gegenüber neutral zu fühlen, vom Äußeren wegzukommen und andere Eigenschaften positiv hervorzuheben. Z. B. den Körper dafür wert·zuschätzen, was er schafft und wozu er fähig ist. Es geht auch darum, gesellschaftliche Privilegien oder Diskriminierungen, die sich am Äußeren eines Körpers festmachen, zu verringern.

## [ Fragen ]

Wie stehst du zu deinem Körper?

Wie nimmst du die Körper von anderen Personen wahr?

Was kann dein Körper alles? Was magst du an ihm?

 **Buch „Liebe deinen Körper“** von Jessica Sanders und Carol Rossetti

 **Buch „Wie siehst du denn aus?“** von Sonja Eismann und Amelie Persson

 **Youtube Video „Body Positivity nur für Dicke?“** vom Channel „Karakayatak“

## Mentale Gesundheit / Psychische Gesundheit

Die körperliche Gesundheit ist wichtig.

Die emotionale und mentale Gesundheit ist auch wichtig.

Mentale Gesundheit kann bedeuten,  
dass du dich wohlfühlst,  
dass du zufrieden bist,  
dass du dich stark fühlst,  
dass du dich sicher fühlst,  
dass du dich entspannt fühlst,  
oder dass du dich glücklich fühlst.

Aber manchmal fühlst du dich vielleicht  
angespannt, traurig, ängstlich, einsam oder verletzt.  
Das kann verschiedene Gründe haben,

zum Beispiel Streit mit deinem Lieblings-menschen  
oder Stress in der Schule.

Manchmal sind diese Gefühle gleichzeitig da.  
Oft schämen sich Menschen, wenn es ihnen schlecht geht.  
Aber: Alle Gefühle sind okay!

Wenn Menschen **Diskriminierungen** und Gewalt erleben,  
ist das sehr belastend und beeinflusst die Gesundheit.  
Dann kann es helfen,  
für dich selbst zu sorgen,  
mit Freund\_innen zu sprechen,  
sich Unter-stützung zu suchen.

## [ Fragen ]

Was machst du, wenn es dir schlecht geht?

Was machen deine Freund\_innen, wenn es ihnen schlecht geht?

## **Selbst·akzeptanz / Selbst·liebe**

Viele Menschen fühlen sich unwohl,  
weil sie von anderen bewertet werden.  
Viele Menschen sind unsicher mit sich selbst,  
weil es viele *Normal*-Vorstellungen gibt.  
Viele Menschen sind sehr kritisch mit sich,  
weil sie denken:  
„Ich muss perfekt sein.“

Aber:  
Perfektion gibt es nicht.  
Alle sind unterschiedlich.

Alle sind anders.  
Und das ist gut so!

Selbst·akzeptanz bedeutet:  
Sich selbst und den eigenen Körper zu akzeptieren.  
Selbst·liebe bedeutet:  
Sich selbst und den eigenen Körper zu lieben.  
Niemand ist wie du.  
Du bist einzigartig.  
Es ist gut, dass es dich gibt!

Für **diskriminierte** Personen kann Selbst·akzeptanz besonders schwer sein.  
Ihnen wird oft gesagt: „Mit dir stimmt etwas nicht.“  
Dann braucht es besonders viel Übung und Unter·stützung.  
Und es braucht liebe Menschen.

 **Serie** Serien mit unterschiedlichen Körpern, **Queers**  
und Selbstakzeptanz: Steven Universe, She Ra



# wort·schatz: CARE

Für·einander da sein

EINANDER ZUHÖREN

SICH FÜR ANDERE EINSETZEN

FRAGEN: WAS BRAUCHST DU?

PROTESTIEREN

JEMANDEM ETWAS SCHENKEN

DEMONSTRIEREN GEHEN

BARRIERE-ARME RÄUME GESTALTEN

SICH GEGENSEITIG KOMPLIMENTE MACHEN

EIN PROJEKT GEGEN DISKRIMINIERUNG MACHEN

SICH GEGENSEITIG AUF DISKRIMINIERENDES VERHALTEN AUFMERKSAM MACHEN

Was fällt dir noch ein?

## Self-Care / für dich sorgen

MUSIK HÖREN

LIEBLINGS-KLEIDUNG ANZIEHEN

SICH BEWEGEN

MEDITIEREN

DREI DINGE AUFSCHREIBEN, FÜR DIE DU DANKBAR BIST

TANZEN

MALEN

BEWUSST ATMEN

FÜNF DINGE AUFSCHREIBEN, DIE DU AN DIR MAGST

SICH SELBST ETWAS SCHENKEN

IN DER NATUR SEIN

SICH MASSIEREN LASSEN

SPAZIEREN GEHEN UND ETWAS SCHÖNES MITBRINGEN

SINGEN

DATE MIT SICH SELBST

Was tust du, um dir etwas Gutes zu tun?

## Wusstest du schon ...?

### ... dass queere Menschen in Zusammenhang mit AIDS um ihre Rechte und Communities gekämpft haben?

Während des Höhepunktes der AIDS-Krise (deutsch: Erworbenes Immunschwäche-syndrom) in den 1980ern entstand in den USA die Act-Up-Bewegung. Act Up („AIDS Coalition to Unleash Power“, deutsch: AIDS-Koalition um Kraft zu entfesseln), setzte sich für die Belange von Menschen mit HIV (Humanes Immundefizienz-Virus) ein. HIV und AIDS wurde lange Zeit kaum thematisiert und negativ mit schwulen Männern, Drogenkonsument\_innen und Schwarzen Menschen in Verbindung gebracht. Viele Menschen starben an den Folgen, v. a. QTBIPOC und LSBTIAQ+. Wegen Queer-feindlichkeit und Schuldzuweisungen kümmerten sich wenige um die Krankheitsbekämpfung.

Durch Organisationen wie Act Up oder die Aids-hilfe-Bewegung bekam das Thema Aufmerksamkeit in Politik und Medien, was langfristig für eine Verbesserung der Lebens-situation von Menschen mit HIV sorgte. Seit über 30 Jahren ist bekannt, dass HIV unter medizinischer Behandlung die Lebens-erwartung nicht einschränkt. Inzwischen wurde außerdem herausgefunden, dass HIV unter medikamentöser Therapie nicht übertragbar ist.

## ... dass der CSD ursprünglich als Erinnerung an den „Stonewall Inn“-Aufstand organisiert wurde?

Der CSD (Christopher Street Day) ist ein inzwischen bekannter Gedenk- und Demonstrations-tag von **queeren** Menschen. Die Bezeichnung „Christopher Street Day“ ist eher im deutsch-sprachigen Raum bekannt. Im englisch-sprachigen Raum wird meistens „Gay Pride“ oder „Pride Parade“ verwendet. „Pride“ (sprich: praid) heißt „Stolz“ und soll drauf hinweisen, dass queere Menschen sich nicht für ihre Identität schämen müssen. Die Ursprünge des CSD liegen in den „Stonewall Inn“-Aufständen. In der bekannten Bar „Stonewall Inn“ in der Christopher Street in New York, in der viele **trans\*** und **homo-sexuelle** Personen zu den Besucher\_innen gehörten, wurden von der Polizei regelmäßig gewalt-tätige Durch-suchungen durch-geführt. Besonders hart davon betroffen waren QTIBIPoCs.

Während der Polizei-razzia am 28. Juni 1969 widersetzten sich erstmals die Besucher\_innen der Kneipe, v. a. Drag Queens und QTIBIPoC wehrten sich. Dies war Auslöser für eine tagelange Straßen-schlacht mit der Polizei. Als Erinnerung daran wurde am 28. Juli 1970 erstmals der „Christopher Street Liberation Day“ in Form eines Straßen-umzugs veranstaltet. Daraus entstand eine internationale Tradition, im Sommer eine Demonstration für die Rechte von LSBTIAQ+ abzuhalten.

# DATEN, ORTE, ANLAUF-STELEN

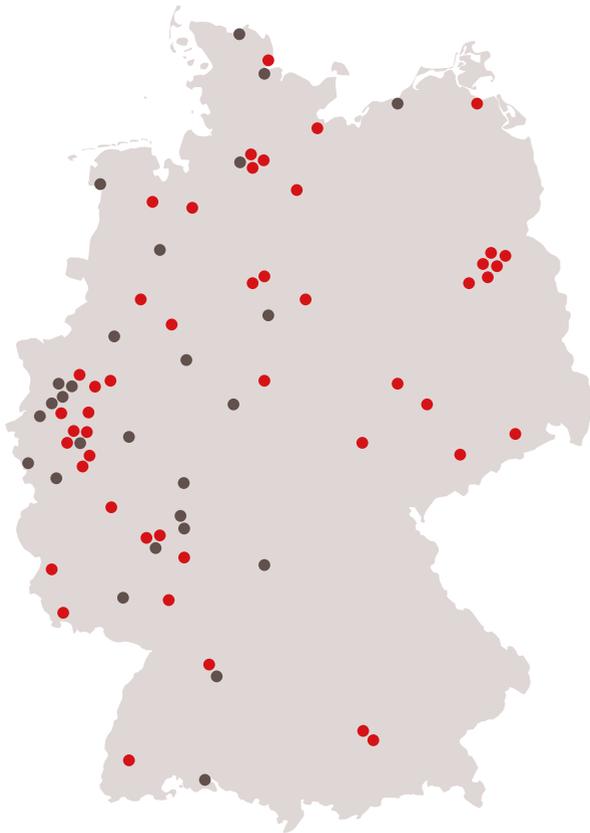
Möchtest du mehr erfahren und suchst Tipps, wo du dich informieren kannst? Wünschst du dir Beratung? Hast du Lust, (andere) queere Menschen kennenzulernen? Suchst du Austausch? Möchtest du aktiv werden?

Auf den nächsten Seiten findest du eine Auswahl an queeren Bildungsangeboten, Anlaufstellen, Veranstaltungen und Feiertagen.

## Queere Bildungsangebote

Eine Auswahl an Projekten und Initiativen, die queere Bildungsangebote machen, findest du hier:

- Bundesverband Queere Bildung e. V.  
[www.queere-bildung.de/netzwerk](http://www.queere-bildung.de/netzwerk)



● Mitglied im Bundesverband

● weiteres queeres Bildungsprojekt

## Anlauf-stellen für Informationen und Beratung

Du suchst mehr Informationen? Du möchtest dich beraten lassen? Hier findest du eine Auswahl an Anlauf-stellen und Informations-seiten. Vielleicht haben sich in der Zwischen-zeit Änderungen ergeben. Falls ein Link nicht (mehr) funktioniert, kannst du z. B. im Internet suchen.

- Antidiskriminierungsstelle des Bundes  
[www.antidiskriminierungsstelle.de](http://www.antidiskriminierungsstelle.de)
- Bisexuelles Netzwerk e. V. (BiNe) [www.bine.net](http://www.bine.net)
- Brückensteine Careleaver\_innen [www.brueckensteine.de](http://www.brueckensteine.de)
- Bundesverband Trans\* e. V. (BVT\*) [www.bundesverband-trans.de](http://www.bundesverband-trans.de)
- Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) [www.bpb.de](http://www.bpb.de)
- Büro zur Umsetzung von Gleichbehandlung e. V. [www.bug-ev.org](http://www.bug-ev.org)
- Casa Kuà: Trans Inter Queer Community & Health Centre  
[www.casa-kua.com](http://www.casa-kua.com)
- Deutsche Aidshilfe [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)
- Deutsche Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität e. V. (dgti) [www.dgti.org](http://www.dgti.org)
- Erklär mir mal...: erklärt dir das aus (post-)migrantischer und queerer Perspektive [www.instagram.com/erklaermirmal](http://www.instagram.com/erklaermirmal)
- Fairplayer: Gegen Gewalt an Schulen und für soziale Kompetenz  
[www.fairplayer.de](http://www.fairplayer.de)
- FTM-Portal.net: Informationsplattform für Transmännlichkeiten  
[www.forum.ftm-portal.net](http://www.forum.ftm-portal.net)
- Genderdings: Online-Kampagne des Projekts „Social Media Interventions!“ [www.genderdings.de](http://www.genderdings.de)
- Gewaltfrei Leben: Beratungsstelle für Frauen, Lesben, trans\* und queere Menschen [www.gewaltfreileben.org](http://www.gewaltfreileben.org)
- GLADT e. V.: Selbstorganisation von Schwarzen und of Color Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Trans\*, Inter\* und Queeren Menschen [www.gladt.de](http://www.gladt.de)

- Gynformation: queer-feministisches Kollektiv für gynäkologische Selbstbestimmung [www.gynformation.de](http://www.gynformation.de)
- In & out: Lesbische, schwule, bi, trans queere Jugendliche beraten Jugendliche [www.comingout.de](http://www.comingout.de)
- Inter NRW: Informationen zu Intergeschlechtlichkeit [www.inter-nrw.de](http://www.inter-nrw.de)
- Intergeschlechtliche Menschen e. V. [www.im-ev.de](http://www.im-ev.de)
- International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Intersex Association (ILGA) [www.ilga.org](http://www.ilga.org)
- Lambda Bundesverband: jung & queer [www.lambda-online.de](http://www.lambda-online.de)
- Lesben- und Schwulenverband (LSVD) [www.lsvd.de](http://www.lsvd.de)
- LesMigraS: Antigewalt-, Antidiskriminierungs- und Empowerment-Bereich der Lesbenberatung Berlin e. V. [www.lesmigras.de](http://www.lesmigras.de)
- mehr\_blick: Wo sind unsere Geschichten? Vielfaltsbewusste Kinderbücher [www.mehr-blick.vision](http://www.mehr-blick.vision)
- Mein Geschlecht: Portal für junge Trans, Inter und Gender-queere Menschen [www.meingeschlecht.de](http://www.meingeschlecht.de)
- Nichtbinär-Wiki [www.nibi.space](http://www.nibi.space)
- Peer4queer: Mehr Vorbilder und Verbündete für queere Jugendliche [www.peer4queer.de](http://www.peer4queer.de)
- Polyamores Netzwerk e. V. (PAN) [www.polyamory.de](http://www.polyamory.de)
- Queere Jugend NRW: [www.queere-jugend-nrw.de](http://www.queere-jugend-nrw.de)
- Queer Lexikon: deine Online-Anlaufstelle für sexuelle, romantische und geschlechtliche Vielfalt [www.queer-lexikon.net](http://www.queer-lexikon.net)
- Queer Refugees Deutschland [www.queer-refugees.de](http://www.queer-refugees.de)
- Queer Solibox: Queer Solidarity Fund [www.instagram.com/queer\\_solibox](http://www.instagram.com/queer_solibox)
- Queerhandicap e. V.: Angebote von und mit LSBTIQ\* mit Behinderung [www.queerhandicap.de](http://www.queerhandicap.de)
- Queermed: Verzeichnis für queer- und transfreundliche Ärzt\_innen, Therapeut\_innen & Praxen [www.queermed-deutschland.de](http://www.queermed-deutschland.de)

- Queerulant\_in e. V.: Zeitschrift zu queeren Politiken und Praxen  
[www.queerulantin.de](http://www.queerulantin.de)
- Regenbogenportal: Informationspool zu gleichgeschlechtlichen Lebensweisen und geschlechtlicher Vielfalt  
[www.regenbogenportal.de](http://www.regenbogenportal.de)
- rosa strippe: (nicht nur) telefonische Beratung für LSBTI\*  
[www.rosastrippe.net](http://www.rosastrippe.net)
- SMJG e. V.: BDSM Jugend [www.smjg.org](http://www.smjg.org)
- Trans BPOC European Network [www.transunitedeurope.eu](http://www.transunitedeurope.eu)
- Trans Healthkit Projekt: kostenfreie und günstige Hilfsmittel für trans Personen [www.thprojekt.wixsite.com/thprojekt](http://www.thprojekt.wixsite.com/thprojekt)
- Trans-Kinder-Netz e. V. (Trakine): Informationen und Rat für trans\* Kinder, Jugendliche und deren Eltern  
[www.trans-kinder-netz.de](http://www.trans-kinder-netz.de)
- Transbuddies: Hilfe & Aufklärung für trans\* Männer & Angehörige  
[www.transbuddies.net](http://www.transbuddies.net)
- Transgender Europe (TGEU): Europäisches Netzwerk zur Bekämpfung der Diskriminierung von trans\* Personen  
[www.tgeu.org](http://www.tgeu.org)
- TransInterQueer e. V. (TriQ): Verein für trans-, intergeschlechtliche und queer lebende Menschen [www.transinterqueer.org](http://www.transinterqueer.org)

## Jährliche Veranstaltungen

Hier findest du eine Auswahl an jährlichen Veranstaltungen in Deutschland und Europa, zum Beispiel **trans\*** Tagungen, Zine-feste oder (alternative) CSDs. Manche Veranstaltungen gibt es vielleicht nicht mehr. Und es gibt noch viele weitere Veranstaltungen. Informiere dich, ob in deiner Nähe was stattfindet!

- Akademie Waldschlösschen: Bildungs- und Tagungshaus (u.a. mit Summerbreak: für junge Schwule, Lesben, Bisexuelle, Trans- und Inter-Leute (LSBTIQ\*)) [www.waldschloesschen.org](http://www.waldschloesschen.org)
- CSD Deutschland e. V.: Übersicht von CSD-Terminen in Deutschland [www.csd-deutschland.de](http://www.csd-deutschland.de)
- CuTie.BIPOC Festival: Festival by and for Queer Trans\* Inter\* Black, Indigenous and People of Color [www.cutiebpcfestblog.wordpress.com](http://www.cutiebpcfestblog.wordpress.com)
- Familia\*Futura: Festival für Familien\*Utopien [www.familiafutura.de](http://www.familiafutura.de)
- International Lesbian Gay Bisexual Trans Inter Konferenz (ILGA Europe) [www.ilga-europe.org/conference](http://www.ilga-europe.org/conference)
- Lambda Bundesverband: Veranstaltungskalender [www.lambda-online.de/events](http://www.lambda-online.de/events)
- lila\_bunt: Feministische Bildung, Praxis und Utopie [www.lila-bunt-zuelpich.de](http://www.lila-bunt-zuelpich.de)
- Polytreffen: Übersicht von überregionalen und regionalen Polytreffen [www.polyamory.de/index.php/polytreffen](http://www.polyamory.de/index.php/polytreffen)
- Queeres BIPOC Camp Hessen [www.queerbipoccamp.de](http://www.queerbipoccamp.de)
- Queerscope: Verband unabhängiger queerer Filmfestivals [www.queerscope.de](http://www.queerscope.de)
- Transgender Europe Konferenz (TGEU) [www.tgeu.org](http://www.tgeu.org)
- „Wer lebt mit wem?“-Camp (WLMW): queeres, feministisches Camp [www.wer-lebt-mit-wem.de](http://www.wer-lebt-mit-wem.de)
- Zinefeste: z. B. Queer Zine Fest Berlin [www.queerzinefestberlin.de](http://www.queerzinefestberlin.de) und Zinefest Köln [www.zinefest-koeln.de](http://www.zinefest-koeln.de)

## Queere Feier- und Gedenk-tage

Es gibt viele **queere** Feier- und Gedenk-tage und sogar ganze Monate!  
Im Internet findest du ein paar tolle, deutsch-sprachige Listen mit mehr Infos, zum Beispiel:

- Nichtbinär-Wiki: Feier-, Aktions- und Gedenktage  
[www.nibi.space/feier\\_aktions\\_und\\_gedenktage](http://www.nibi.space/feier_aktions_und_gedenktage)
- Queer Lexikon: Queerer Kalender  
[www.queer-lexikon.net/queerer-kalender](http://www.queer-lexikon.net/queerer-kalender)
- Vielfalt Leben – Verein QueerWeg: Queerer Jahreskalender  
[www.queerweg.de/projekte/lgbtiq-koordinierungsstelle/queerer-jahreskalender](http://www.queerweg.de/projekte/lgbtiq-koordinierungsstelle/queerer-jahreskalender)



# ABKÜRZUNGS- VERZEICHNIS

<b>Act Up</b>	AIDS Coalition to Unleash Power
<b>AGG</b>	Allgemeines Gleich·behandlungs·gesetz
<b>AIDS</b>	Acquired Immuno·deficiency Syndrome
<b>BGB</b>	Bürgerliches Gesetz·buch
<b>BIPoC</b>	Black Indigenous People of Color
<b>BRD</b>	Bundes·republik Deutschland
<b>CSD</b>	Christopher Street Day
<b>DDR</b>	Deutsche Demokratische Republik
<b>FLINTA</b>	Frauen, Lesben und inter*, nicht·binäre, trans*, a·gender Personen
<b>FLTI</b>	Frauen, Lesben, trans* und inter* Personen
<b>GG</b>	Grund·gesetz
<b>HIV</b>	Human Immuno·deficiency Virus
<b>LSBTIAQ+</b>	lesbisch, schwul, bi, trans*, inter*, a·sexuell, queer und weitere
<b>MOGAI</b>	marginalisierte Orientierungen, Geschlechts·identitäten und Inter·sex
<b>NamÄndG</b>	Namens·änderungs·gesetz
<b>PstG</b>	Personen·stands·gesetz
<b>QTIBIPoC</b>	Queer, Trans*, Inter*, Black, Indigenous und People of Color
<b>sog.</b>	sogenannte(s)
<b>StGB</b>	Straf·gesetz·buch
<b>TdoR</b>	Trans·gender Day of Remembrance
<b>TIN</b>	Trans*, Inter*, Nicht·binär
<b>TSG</b>	Trans·sexuellen·gesetz
<b>usw.</b>	und so weiter
<b>v. a.</b>	vor allem
<b>z. B.</b>	zum Beispiel

# STICHWORT- VERZEICHNIS

Du suchst ein bestimmtes Wort?

Du willst etwas Bestimmtes wissen?

Im Stichwortverzeichnis findest du eine Übersicht aller Wörter, die im Wortschatz erwähnt werden und wo du sie findest.

## **A**

A\* 35  
A·binär 23  
Ableismus 62  
Act Up 92, 103  
Adoption 50, 54  
Adultismus 62  
AIDS 92, 103  
Allo·sexuell 35, 43  
Ally 78  
Alters·diskriminierung 62  
Amato·normativität 35, 49  
Anti·diskriminierung 4, 73

## **B**

Begehren 34  
Behinderten·feindlichkeit 62  
Beziehungen 48, 49  
Beziehungs·anarchie 49  
Bi\* 36  
Bi·gender 23  
Bildungs·arbeit 4  
Binär·geschlechtlich 10  
BIPoC 12, 103  
Body Neutrality 85  
Body·shaming 62

## **C**

Care 79  
Chromosomen·satz 22  
Cis\* 17  
Cis·sexismus 63

Coming-Out 21  
Community 80  
CSD 93, 103

## **D**

Dead·naming 59  
Demi·sexuell 35  
Diskriminierung(en) 59, 60, 62  
Divers 7, 30  
Diversität 7  
Dominanz·gesellschaft 67  
Drag King 20  
Drag Queen 20  
Dyadisch 22

## **E**

Elter(n) 50, 52  
Empowerment 83  
Enby 23  
Endo·geschlechtlich 22  
Ermächtigung 83  
Erziehungs·berechtigte 50

## **F**

Familie 48, 51  
Fat·shaming 62  
FLINTA 82, 103  
Frauen·feindlichkeit 63

## **G**

Gemeinschaft 80  
Gender 216 107

Gender-fluid 23  
Gender-queer 23  
Gender-gerechte Sprache 9  
Generisches Maskulinum 9  
Geschlecht 16, 18  
Geschlechts-ausdruck 18, 19  
Geschlechts-identität 18, 21  
Geschlechts-organe 22  
Gesundheit 84, 86  
Grau-sexuell 35  
Grund-gesetz 30, 45, 103

## **H**

Heirat 54  
Herkunfts-familie 52  
Hetero\* 37  
Hetero-flexibel 37  
Hetero-normativität 64  
HIV 92, 103  
Homo\* 38  
Homo-feindlichkeit 63  
Hormone 22

## **I**

Inklusion 7  
Inter\* 22  
Intersektionalität 8

## **J**

Jugend-hilfe 50

## **K**

Klassismus 62  
Kolonial-isierung 31  
Konsens 39  
Körper 18, 62, 85  
Körper-akzeptanz 85  
Körper-beschämung 62  
Körper-neutralität 85

## **L**

Lesbisch 38  
Liebes-beziehung 49  
Lookismus 62  
LSBTIAQ+ 4, 6, 82, 103

## **M**

Macht 71  
Marginalisierung 66  
Mehrfach-diskriminierung  
9, 61  
Mikro-aggression 68  
Mis-gendern 59  
MOGAI 82, 103  
Monogamie 49  
Multi-gender 23

## **N**

Neutrois 23  
Nicht-binär 23  
Norm 6, 67  
*Normal* 6, 12, 67

## **O**

Othering 69

## **P**

Pan\* 41

Patch-work-familie 52

Pathologisierung 35

Patriarchat 67

People of Color 12, 82, 103

Personen-stand 26, 30

Personen-stands-änderung 30

Pflege-familie 52

Poly-amorie 49

Pride 93

Privilegien 70, 78

Pronomen 10

## **Q**

QTIBIPoC 82, 103

Queer 6

Queer-feindlichkeit 63

Queer-feminismus 77

Questioning 24

## **R**

Rassismus 63

Regenbogen-familie 52

Romantik 35

## **S**

Safer Sex 42

Safer Space 81

Schwarz-sein 13

Schwul 38

Selbst-akzeptanz 87

Selbst-bestimmung 42, 45

Self Care 80

Sex 41, 42

Sexismus 3

Sexualität 34, 42

Sexuelle Orientierung 34

Sorge 79

Sorge-berechtigte 50

Straight-washing 72

## **T**

Trans\* 25

Trans-feindlichkeit 63, 73

Trans-gender 25

Trans-geschlechtlich 25

Trans-ident 25

Trans-misogynie 63

Trans-sexuellen-gesetz 30, 103

## **V**

Veränderung 69

Verbündete\_r 78

Vielfalt 7

## **W**

Wahl-familie 52

Weiß-sein 12

White-washing

## **Z**

Zwei-geschlechtlichkeit 19

## Liebe Leser\_innen,

ob Kultur, Sprache, Hautfarbe, Religion, Aussehen, körperliche sowie geistige Fähigkeiten, sozialer Status, Familienform, Geschlecht oder sexuelle Orientierung – Vielfalt hat zahlreiche Facetten und jede einzelne ist auf ihre Weise eine Bereicherung für unsere Gesellschaft. Denn bunt ist nicht nur die Farbauswahl unserer Stifte, die wir als Schreibgerätemarke seit über 100 Jahren herstellen, sondern auch die Welt, in der wir leben und in der wir jeden Tag neue, spannende Nuancen entdecken.

Aus diesem Verständnis heraus engagieren wir uns bei PILOT seit vielen Jahren dafür, die positiven Aspekte von Vielfalt hervorzuheben und dem Schwarz-Weiß-Denken entgegenzuwirken. Denn es passiert immer noch allzu oft, dass Menschen für ihr vermeintliches „Anders-sein“ diskriminiert werden. Hier braucht es vor allem Aufklärung zu Themen, bei denen viel Halbwissen kursiert und nicht immer klar ist, was genau dahintersteckt.



Mit unserem Bildungsprojekt „PILOT 4 School“ sind wir seit 2016 an Schulen präsent und unterstützen Lehrkräfte mit kostenlosen Unterrichtsmaterialien und einem sehr beliebten Schulwettbewerb, um das Thema Vielfalt im Unterricht erlebbar zu machen. Wir möchten eine sensible Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Aspekten von Vielfalt ermöglichen und gegenseitigen Respekt und Toleranz fördern.

Getreu unserem Motto #writeyourworld legen wir bei PILOT viel Wert auf Equality und sehen die Individualität jedes einzelnen Menschen als großen Gewinn. Denn unsere Welt ist bunt, divers und kreativ. Wir freuen uns, gemeinsam mit Queere Bildung e.V. ein Zeichen für sexuelle und geschlechtliche Vielfalt und Selbstbestimmung zu setzen und die wichtige Arbeit des Vereins zu unterstützen.

Im Namen der Pilot Pen (Deutschland) GmbH



Andrea Günther  
Geschäftsführung



Filia Tzanidakis  
Leitung Marketing



## Über PILOT

PILOT steht als internationale Schreibgerätemarke mit Ursprung in Japan seit über 100 Jahren für die Entwicklung und Innovation von neuen Schreibgeräten und gehört zu den weltweit führenden Herstellern im Bereich Schreibgerätetechnologie. Bis heute ist PILOT dabei eines der wenigen Unternehmen der Branche, das sämtliche Schritte in der Produktentwicklung selbst realisiert. Bereits vor 15 Jahren hat das Unternehmen zudem damit begonnen, recycelte Rohstoffe für die Produktion zu nutzen und setzt auf die „4R-Strategie“ (Recycle – Reduce – Refill - Reclaim), um die Reduzierung der CO<sub>2</sub>-Bilanz konsequent voranzutreiben.

Darüber hinaus geht Pilot Pen Deutschland weitere Schritte in puncto Nachhaltigkeit: In Zusammenarbeit mit ClimatePartner hat das Unternehmen seinen gesamten Betrieb für die Standorte Reinbek (bei Hamburg) und Wien seit 2020 auf klimaneutral umgestellt. Neben der kontinuierlichen Reduktion von CO<sub>2</sub>-Emissionen, werden alle nicht vermeidbaren CO<sub>2</sub>-Emissionen durch die Investition in Klimaschutzprojekte kompensiert.

Die deutsche PILOT Niederlassung wurde 1998 als eigenständige Pilot Pen (Deutschland) GmbH gegründet. Geschäftsführer sind Andrea Günther, Yoshio Wada und Masaki Miura. | [www.pilotpen.de](http://www.pilotpen.de)

# Impressum

Erste Auflage 2021/22

## Konzeption & Redaktion

Tâm Trần, Qle Louis Dohrendorf, Ivo Boenig

## Wer sind wir?

Das Glossar wurde von einem diversen, queeren, (nicht-binären) trans Team mit unterschiedlichen Lebens- und Diskriminierungs-erfahrungen geschrieben.

**Lektorat:** Silvana Schmidt

**Grafik & Satz:** Zanko Loreck (zankoloreck.de)

**Illustrationen:** Fabia Matveev (Kombinatrotweiss.de)

## Herausgeber

Bundesverband Queere Bildung e. V.

Modellprojekt „Bildungs\_lücken schließen –

Aufbau, Qualifizierung und Stärkung queerer Bildungsprojekte  
in strukturschwachen Regionen bundesweit“

Lindenstraße 20 | 50674 Köln

0221 – 35 65 65 90

[modellprojekt@queere-bildung.de](mailto:modellprojekt@queere-bildung.de)

[www.queere-bildung.de/modellprojekt](http://www.queere-bildung.de/modellprojekt)

queere  
BILDUNG 





Diese Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) oder des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) dar. Für inhaltliche Aussagen trägt der Herausgeber die Verantwortung.

In dieser Veröffentlichung enthaltene Verweise auf externe Angebote wie Bücher, Websites und Podcasts wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Der Herausgeber ist für die Inhalte dieser Angebote nicht verantwortlich und weist darauf hin, dass genannte Bezeichnungen, Inhalte und Verfügbarkeiten der Angebote zukünftigen Veränderungen unterliegen können.

**Gefördert vom**



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

**im Rahmen des Bundesprogramms**

Demokratie **leben!**



[www.queere-bildung.de](http://www.queere-bildung.de)

queere  
BILDUNG 

  
Bildungs-  
lücken  
schließen

Mit Unterstützung von: Pilot Pen (Deutschland) GmbH



Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*

GEFÖRDERT VON



BUNDESSTIFTUNG  
MAGNUS  
HIRSCHFELD