

# Sexuelle Vielfalt und Coming-out

Ein Ratgeber für Jugendliche



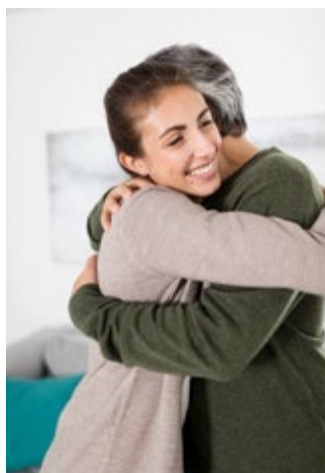
LIEBES  
LEBEN

Es ist deins.  
Schütze es.



BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



---

# Sexuelle Vielfalt

<b>Worum geht es da überhaupt?</b>	<b>4</b>
<b>Homo- und Bisexualität - Hat es das immer schon gegeben?</b>	<b>8</b>
<b>Lesben, Schwule, Bisexuelle - Was trifft zu und was ist Klischee?</b>	<b>10</b>
<b>Wie gehe ich respektvoll mit Homo- und Bisexuellen um?</b>	<b>18</b>

---

# Schwul, lesbisch oder bi

<b>Wie gehe ich damit um?</b>	<b>22</b>
<b>Warum ausgerechnet ich?</b>	<b>27</b>
<b>Sollte man anderen von seiner sexuellen Orientierung erzählen?</b>	<b>30</b>
<b>Was kann man gegen ein unfreiwilliges Outing tun?</b>	<b>33</b>

---

# Liebe, Sex und Partnerschaft

<b>Wie geht das?</b>	<b>36</b>
<b>Wie findet man eigentlich die Richtige oder den Richtigen?</b>	<b>38</b>
<b>Das erste Mal - Wie läuft das eigentlich ab?</b>	<b>40</b>
<b>HIV - Wie kann ich mich schützen?</b>	<b>44</b>
<b>Und was ist mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI)?</b>	<b>46</b>
<b>Wie »funktionieren« Beziehungen?</b>	<b>50</b>

---

# Unterm Strich

<b>Wo ist eigentlich der Unterschied?</b>	<b>52</b>
<b>Brief eines Sohnes an seinen Vater</b>	<b>54</b>
<b>Wo finde ich weitere Informationen?</b>	<b>56</b>
<b>Impressum</b>	<b>58</b>

# **Sexuelle Vielfalt**

**Worum geht es da überhaupt?**

Manche Menschen fühlen sich zum anderen Geschlecht hingezogen, manche zum eigenen, und für manche sind gleich mehrere Geschlechter attraktiv. Das war immer schon so - zu allen Zeiten und in allen Kulturen. Und auch heute ist das nicht anders: **Sexualität ist vielfältig**. Gerade wenn es um das eigene Liebesleben geht, zählen die individuellen Empfindungen und Wünsche - egal, welche sexuelle Orientierung man hat, ob man zum Beispiel lesbisch, schwul, bisexuell oder heterosexuell ist.


## **Homo, hetero, bi ... und vieles mehr!**

**Wenn du deine sexuelle Orientierung beschreiben möchtest, kannst du verschiedene Begriffe benutzen. Besonders verbreitet sind**

- **heterosexuell:** Damit bringst du zum Ausdruck, dass du dich zu Menschen des anderen Geschlechts hingezogen fühlst;
- **homosexuell:** So beschreibst du, dass du auf Menschen deines eigenen Geschlechts stehst. Du kannst hierfür auch andere Begriffe verwenden, zum Beispiel schwul, lesbisch oder gay;
- **bi(sexuell):** Mit diesem Begriff drückst du aus, dass du Frauen und Männer attraktiv findest;
- **pansexuell:** Du verliebst dich in Menschen und nicht in ein bestimmtes Geschlecht;
- **asexuell:** Mit diesem Begriff machst du deutlich, dass es für dich eigentlich keine sexuelle Anziehung gibt, egal welchem Geschlecht gegenüber;
- **queer:** Damit bringst du zum Ausdruck, dass du die gesellschaftlichen Normen von Heterosexualität und Zweigeschlechtlichkeit, also die Beschränkung auf die beiden Kategorien »Frau« oder »Mann«, ablehnst. Für dich gibt es einfach mehr.

**Nicht das Passende dabei? Auch kein Problem! Es gibt viele weitere Möglichkeiten, um die eigene sexuelle Orientierung zu beschreiben. Du kannst ruhig den Begriff wählen, der dein Empfinden am besten ausdrückt. Und wenn du keine Lust auf eine bestimmte Zuordnung hast, dann verzichte doch einfach auf eine Umschreibung. Auch das ist völlig in Ordnung!**

Für die meisten Menschen ist die sexuelle Orientierung ein zentraler Aspekt ihrer Persönlichkeit, ihrer **sexuellen Identität**. Sie beschreibt nämlich nicht nur, zu wem man sich hingezogen fühlt - sie umfasst auch das eigene Erleben, individuelle Erfahrungen und persönliches Empfinden. Außerdem hat die sexuelle Orientierung auch für außenstehende Menschen eine Bedeutung: Mit ihr kommen Annahmen und Hoffnungen, Wertvorstellungen und vielleicht auch Vorurteile auf. Deshalb hat die sexuelle Orientierung immer auch eine zwischenmenschliche, eine gesellschaftliche Seite - selbst wenn sie eigentlich nur persönliche Empfindungen beschreibt.



*»Auch wenn ich am Anfang gezwögert habe, bin ich stolz auf meinen Sohn, weil er selbstbewusst dazu steht, dass er schwul ist. Und wer mit ihm ein Problem hat, der kann mir gestohlen bleiben.«*

**Volker, 52**

## **Sexuelle Orientierung und Geschlecht**

**Die sexuelle Orientierung ist vielfältig. Und Geschlecht ist es auch. Trotzdem handelt es sich um unterschiedliche Dinge. Während sich die sexuelle Orientierung auf das Geschlecht der Personen bezieht, zu denen sich ein Mensch hingezogen fühlt, so geht es bei der Geschlechtsidentität um die Frage, ob sich ein Mensch mit dem ihm zugewiesenen Geschlecht identifiziert, ob es ihn passend und ausreichend beschreibt. Unter Geschlechtsidentität versteht man also die gefühlte und erlebte Zugehörigkeit zu einem oder auch zu mehreren Geschlechtern.**

**Zwar bekommt man bei der Geburt ein Geschlecht zugewiesen - meistens weiblich oder männlich, doch ob und wie du dich damit identifizierst, kann ganz unterschiedlich sein: Es gibt Menschen, die das von außen zugewiesene Geschlecht passend finden und die sich damit ausreichend beschrieben fühlen. Sie sind cisgeschlechtlich oder auch cis\*. Ist das nicht der Fall, dann ist man transgeschlechtlich oder trans\*. Und manchmal ist das von außen zugeschriebene Geschlecht nicht eindeutig. In diesem Fall spricht man von Intergeschlechtlichkeit oder inter\*. Außerdem gibt es Menschen, die sich nicht (nur) als weiblich oder männlich definieren. Das heißt dann nicht-binär\*, non-binary oder auch genderqueer.<sup>1</sup>**

**Die Geschlechtsidentität sagt nichts über die sexuelle Orientierung aus. Trans\*, inter\* und nicht-binäre\* Menschen können genauso homo-, bi- oder heterosexuell sein wie cis\* Menschen. Doch auch wenn die sexuelle Orientierung und die Geschlechtsidentität erst mal nicht viel miteinander zu tun haben, erfahren Schwule, Lesben und Bisexuelle oft in ähnlicher Weise Diskriminierung wie inter\*, nicht-binäre\* und trans\* Menschen. Deshalb findet man das Kürzel LGBTIQ\* häufig, wenn es um gemeinsame Interessen und Ziele geht. Hinter dem Kürzel verstecken sich die englischen Begriffe »Lesbian, Gay, Bisexual, Trans\*, Inter\*, Queer«. Und auch andere Kürzel werden verwendet, etwa LSBTIQA\* für Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans\*, Inter\*, Queer und Asexuell. Auch hier verdeutlicht das Sternchen (\*) am Ende, dass noch mehr Menschen gemeint sind.**

<sup>1</sup> Das Sternchen (\*) verdeutlicht hier und auch an anderer Stelle, dass es eine große Vielfalt an persönlichen Verständnissen in der Zuordnung zu einem oder auch zu mehreren Geschlechtern gibt. Selbst wenn du von außen als Frau oder als Mann gesehen wirst und dich auch selbst so fühlst, gibt es immer noch sehr vielfältige Vorstellungen darüber, was denn nun für dich und für andere Frau-Sein oder Mann-Sein bedeutet. Und natürlich gilt das auch für inter\*, nicht-binäre\* und trans\* Menschen.

---

# Homo- und Bisexualität - Hat es das immer schon gegeben?

In der Antike waren sexuelle Handlungen zwischen Männern und auch zwischen Frauen bis zu einem gewissen Grad gesellschaftlich akzeptiert, manchmal sogar üblich. Das war auch in der arabischen Welt des 9. und 10. Jahrhunderts so; mehrere Liebesgedichte aus dieser Zeit belegen das. Erst im Europa des Mittelalters änderte sich dies radikal. Gleichgeschlechtliche Liebe wurde zur »stummen Sünde« - sie wurde als so schlimm angesehen, dass man nicht einmal darüber sprechen durfte. Diese Ansicht hielt sich bis in die jüngste Geschichte: In Deutschland konnten Menschen sogar noch nach dem Zweiten Weltkrieg dafür ins Gefängnis kommen. 1968/1969 wurde die Strafandrohung für sexuelle Handlungen zwischen erwachsenen Männern zwar aufgehoben - eine vollständige Angleichung von homosexuellen und heterosexuellen Handlungen erfolgte jedoch erst 1989 in der damaligen DDR und 1994 im wiedervereinigten Deutschland durch die Aufhebung des entsprechenden Paragraphen 175.

Und heute? Rein rechtlich gesehen macht es zum Glück keinen Unterschied mehr, ob du mit Frauen oder mit Männern flirtest, in der Öffentlichkeit knutschst oder Zärtlichkeiten austauschst. Auch mit wem du Sex hast oder eine Partnerschaft eingehst, ist allein deine Entscheidung. Denn unser Rechtssystem verbietet jede Art von Diskriminierung, von Mobbing und Gewalt.







## **Sexuelle Vielfalt aus rechtlicher Sicht**

**Der Blick in die Geschichte macht deutlich: Kein Gesetz kann verhindern, dass Männer auch Männer und Frauen auch Frauen lieben. Und mittlerweile gibt es bei uns und in vielen anderen Staaten zum Glück Gesetze, die Schwule, Lesben und Bisexuelle vor Hass, Verfolgung und Benachteiligung schützen. So zum Beispiel das »Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz« (AGG), das in Deutschland seit 2006 Menschen vor Benachteiligung aufgrund ihrer Personenmerkmale schützt. Und auch sogenannte Konversionsbehandlungen sind in Deutschland für Jugendliche verboten; sie zielen darauf ab, - unnötigerweise - die sexuelle Orientierung oder die Geschlechtsidentität zu ändern oder zu unterdrücken und haben dabei sehr schädliche Wirkungen.**

**2017 haben Politiker\*innen im Deutschen Bundestag beschlossen, dass auch schwule und lesbische Paare heiraten dürfen. Manche Bereiche, wie das Abstammungsrecht, sind allerdings immer noch nicht gleich. Diese »Ehe für alle« ist übrigens keine deutsche Erfindung - weltweit können homosexuelle Paare bereits in über 25 Ländern heiraten, darunter mehr als 15 Länder in Europa (Stand 2022).**

---

# Lesben, Schwule, Bisexuelle - Was trifft zu und was ist Klischee?

Wir alle gehören zu sozialen Gruppen, über die andere Menschen Vorurteile haben. Beispielsweise gibt es in anderen Ländern das Klischee, dass Deutsche immer pünktlich sind, aber wenig Humor haben. Selbstverständlich gibt es Menschen in Deutschland, auf die das wirklich zutrifft. Doch das heißt eben nicht, dass Klischees auf alle oder auch nur auf die meisten Menschen zutreffen. Und so ist es auch bei den meisten Vorurteilen gegenüber Schwulen, Lesben und Bisexuellen.

*»Frauen, die Fußball spielen,  
sind lesbisch.«*

Falsch! Unabhängig von der sexuellen Orientierung spielen einige Menschen gerne Fußball, andere aber nicht. Und das ist bei jedem anderen Hobby genauso. Wie man seine Freizeit verbringt, was man gerne macht und was nicht, sagt nichts über die sexuelle Orientierung aus.

*»Schwule sind besonders einfühlsam,  
Lesben sind handwerklich begabt.«*

Bei einigen trifft das zu, bei anderen aber nicht – genauso wie bei allen anderen Menschen. Die sexuelle Orientierung sagt nichts darüber aus, wie viel Mitgefühl und Empathie ein Mensch hat. Auch positive Vorurteile sind Vorurteile und damit keineswegs immer richtig!





*»Bisexuelle können nicht mit einer einzigen Partnerin oder einem einzigen Partner zufrieden sein, da ja immer ›etwas‹ fehlt.«*

Im Gegenteil! Auch viele bisexuelle Menschen führen langjährige feste Beziehungen mit einer einzigen Partnerin oder einem einzigen Partner. Nur weil man auf Frauen und auf Männer steht, heißt das nicht, dass man auch mit allen Geschlechtern zusammen sein muss, um glücklich zu sein.

*»Wer schon mal Sex mit einer Person des anderen Geschlechts hatte, kann nicht schwul oder lesbisch sein.«*

Falsch! Und umgekehrt gibt es auch Heterosexuelle, die schon gleichgeschlechtlichen Sex hatten, ohne dass sich ihre sexuelle Orientierung geändert hat.

*»Die sexuelle Orientierung eines Menschen ändert sich nie.«*

Stimmt nicht ganz! Die sexuelle Orientierung eines Menschen ist zwar sehr stabil - zu welchen Menschen man sich hingezogen fühlt, kann sich mit der Zeit aber durchaus ändern. Wenn das geschieht, dann passiert dies jedoch ganz von selbst, denn die sexuelle Orientierung lässt sich nicht bewusst steuern oder beeinflussen - schon gar nicht von außen.

*»Schwule sind beziehungsunfähig und haben nur Sex.«*

Nein! Ob ein Mensch die traute Zweisamkeit sucht oder eher auf sexuelle Abenteuer aus ist, hängt weder mit seinem Geschlecht noch mit seiner sexuellen Orientierung zusammen.

## *»Ein bisschen bi schadet nie?!«*

Na ja, das ist wohl eine Sache des persönlichen Geschmacks... Gesellschaftlich haben es bisexuelle Menschen aber nicht unbedingt leichter, gerade weil oft erwartet wird, dass man sich in seiner sexuellen Orientierung festlegt und entweder auf Frauen oder auf Männer steht.

## *»Lesben kuscheln bloß und Schwule haben nur Analsex.«*

Falsch! Es gibt nicht nur einen einzigen Weg, um Lust, Erregung und Befriedigung zu erleben. Menschen können auf viele Weisen miteinander Sex haben - egal, ob sie homo-, bi- oder heterosexuell sind.

## *»Wenn jemand aufs eigene Geschlecht steht, merkt man das ihr oder ihm sofort an.«*

Irrtum! Geschätzt sind mindestens zwei bis vier Prozent der Bevölkerung in Deutschland schwul, lesbisch oder bisexuell; selbst in einem Dorf mit 500 Einwohner\*innen wären das noch mindestens 10 bis 20 Personen. Manche Schätzungen gehen sogar von rund fünf bis zehn Prozent aus. Außerdem zeigen Umfragen, dass sich gerade jüngere Menschen immer offener gegenüber der Vielfalt sexueller Orientierungen zeigen. Deshalb kennst du sicher mehrere Menschen, die (auch) auf das eigene Geschlecht stehen - selbst wenn du es von ihnen vielleicht nicht weißt.



Die meisten Menschen sind mit solchen Klischees groß geworden. Und diese sind für viele schwule, lesbische und bisexuelle Jugendliche ein Problem. Manche haben diese Klischees sogar selbst verinnerlicht, was zu großen Selbstzweifeln führen kann.

**Gegen solche Vorurteile hilft Offenheit.** Immer mehr Stars, Politiker\*innen und Sportler\*innen stehen zu ihrer gleichgeschlechtlichen Orientierung. Sie zeigen damit, dass es selbstverständlich sein sollte, schwul, lesbisch oder bisexuell zu sein. Auch im Fernsehen oder im Kino findet man zunehmend sexuelle Vielfalt, ohne dass dabei allein auf Klischees und Vorurteile zurückgegriffen wird. Und zum Glück setzen sich heute auch in Schulen immer mehr Lehrer\*innen fächerübergreifend für Akzeptanz ein. Außerdem gibt es viele Projekte, die die Vielfalt sexueller Orientierungen sichtbar machen - ob im Sport, in der Schule oder in der Freizeit.

## **Ganz natürlich - Gleichgeschlechtliches Verhalten im Tierreich**

**Pinguine, Giraffen, Fledermäuse, Fadenwürmer: Bei ihnen - und bei mehr als 450 weiteren Tierarten - gibt es gleichgeschlechtliches sexuelles Verhalten. Das reicht vom Balzverhalten über Sex bis hin zu langfristigen Paarbeziehungen und zum gemeinsamen Aufziehen von Nachwuchs. »Unnatürlich« ist gleichgeschlechtliche Sexualität also nicht.**





*»An meiner alten Schule war es ganz normal, andere Jungs auf dem Schulhof als schwul zu beschimpfen. Es hat auch niemand was dagegen gesagt. Hier an der Berufsschule habe ich das genau einmal gemacht. Danach hatte ich erst mal ein langes Gespräch mit meinen Klassenlehrern über Respekt, Toleranz und so was. Und eigentlich finde ich es auch gut, dass man sich hier gegen Diskriminierung einsetzt.«*

**Jan, 19**

*»Als türkischstämmige Muslima in einer Kleinstadt hat man es manchmal nicht leicht. Und wenn man wie ich dann noch lesbisch ist... Am Anfang habe ich mich oft allein gefühlt. Heute habe ich aber einen großen Freundeskreis und kenne viele Menschen, die mich so annehmen, wie ich bin. Das macht vieles einfacher.«*

**Tamara, 18**



---

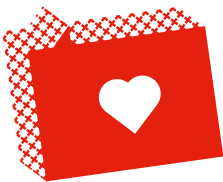
# Wie gehe ich respektvoll mit Homo- und Bisexuellen um?

Vorurteile können ganz schön tief sitzen. Dagegen hilft etwas sehr Simple: sich in die Lage des anderen zu versetzen.

Heterosexuelle sollten sich fragen: Wie wäre es für mich, in einen Menschen des eigenen Geschlechts verliebt zu sein? Könnte ich ihn problemlos den Eltern als Partner\*in vorstellen? Würde ich mit ihm Händchenhaltend durch den eigenen Wohnort gehen? Könnte ich Freund\*innen davon erzählen? Was für viele heterosexuelle Menschen meist selbstverständlich ist, erfordert von Schwulen, Lesben und Bisexuellen auch heute noch Mut und Selbstbewusstsein.

Schwule, Lesben und Bisexuelle sollten sich fragen: Warum könnten andere im Umgang mit mir unsicher sein? Und wie kann ich ihnen dabei helfen? Sie können andere ermutigen, Fragen zu stellen und offen zu sein.

Zeige aber nicht nur Respekt für andere Menschen - sei auch dir selbst gegenüber respektvoll: Du bist durch deine sexuelle Orientierung nicht schlechter und auch nicht besser als andere. Du bist richtig, so wie du bist - ganz egal, auf wen du stehst.





*»Ich war so glücklich, als ich mit David zusammengekommen bin. Er ist mein erster fester Freund und für mich war es Liebe auf den ersten Blick. Ich konnte deshalb überhaupt nicht verstehen, dass er mich in der Öffentlichkeit nicht küssen wollte. Wir hatten sogar richtig Streit deshalb. Irgendwann hat er mir dann aber erklärt, dass er letztes Jahr verprügelt wurde, nur weil er schwul ist. Ich kann das nun besser verstehen – aber gut find ich das trotzdem nicht. Ich will mich doch nicht verstecken, nur weil irgendwelche Idioten da draußen ein Problem haben.«*

**Leon, 19**





## **Was hilft gegen Homo- und Biphobie?**

**Mit Homo- und Biphobie beschreibt man keine Angst, sondern eine ablehnende und feindliche Haltung gegenüber Menschen, die sich (auch) zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlen. Leider macht ein Großteil der schwulen, lesbischen und bisexuellen Menschen früher oder später einmal damit Erfahrungen.**

**Bei der Verarbeitung solcher Erlebnisse können Familie, gute Freund\*innen und auch professionelle Beratungsstellen helfen. In größeren Städten gibt es sie etwa bei LGBTIQ\*-Zentren oder auch bei lokalen Aidshilfen. Auch die Telefon- und Onlineberatung von LIEBESLEBEN hilft dir bei Fragen. Informationen und Adressen findest du am Ende dieser Broschüre oder im Internet auf [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de).**

# **Schwul, lesbisch oder bi**

**Wie gehe ich damit um?**

Verliebtsein ist etwas Großartiges: Es kribbelt im Bauch, du fühlst dich magnetisch zu einem anderen Menschen hingezogen und willst immer in seiner Nähe sein. Das ist bei Heterosexuellen, Schwulen, Lesben und Bisexuellen vollkommen gleich. Doch spätestens mit dem ersten Verliebtsein beginnt für viele Schwule, Lesben und Bisexuelle oft auch eine Zeit großer Fragen und Unsicherheiten: Sie stecken mitten im **Coming-out**.





*»Am Anfang hatte ich große Probleme damit, lesbisch zu sein. Oft hab ich gedacht: ›Wenn du schon selbst damit nicht klar-kommst, wie soll das erst bei anderen sein?‹ Ich habe mich in der Zeit immer mehr zurückgezogen. Und je mehr meine Eltern von mir wissen wollten, was los ist, desto mehr habe ich dichtgemacht. Ich habe mich damals regelrecht selbst gehasst. Als ich mich dann aber zwei Jahre später geoutet habe, waren meine Eltern total erleichtert. Sie hatten wohl alles Mögliche befürchtet und waren ganz froh, dass ich ›nur‹ lesbisch bin.«*

**Tamara, 18**



## **Herausforderung Coming-out**

**Das Coming-out ist ein wichtiger Prozess im Leben vieler Schwuler, Lesben und Bisexueller. Dabei unterscheidet man im Allgemeinen zwei Phasen:**

**Beim inneren Coming-out setzt man sich sehr stark mit seiner eigenen sexuellen Orientierung auseinander. Am Ende dieses Prozesses hat man ein Bild davon, zu welchem Geschlecht man sich (auch) hingezogen fühlt. Bei jungen Menschen geschieht dies meist zwischen dem 14. und 17. Lebensjahr; oft hat das innere Coming-out aber auch schon Jahre vorher begonnen.**

**Beim äußeren Coming-out spricht man mit anderen Menschen über die eigene sexuelle Orientierung. Einige Menschen gehen sehr offen damit um, andere outen sich nur bei bestimmten Personen, und wieder andere verzichten ganz auf ein äußeres Coming-out. Das ist immer eine individuelle Entscheidung!**

**Der Begriff »Coming-out« wird nur ganz selten für Heterosexuelle verwendet. Aber auch wenn du aufs andere Geschlecht stehst, bist du dir irgendwann deiner sexuellen Orientierung bewusst geworden und hast gemerkt, was und wer dich anzieht. Auch dieser Prozess ist nicht immer leicht ...**

Ein Coming-out kann Monate oder sogar Jahre dauern und ist oft keine einfache Zeit. Wahrscheinlich erinnert sich jeder Mensch, der das durchlebt hat, an Selbstzweifel und Sorgen. Doch auch diese gehen vorbei. Und auf der anderen Seite ist das Coming-out auch eine Zeit, in der man Selbstvertrauen gewinnen und seine eigenen Wünsche besser kennenlernen kann.

Selbst wenn Heterosexuelle in aller Regel kein Coming-out haben – sie können ihre Freund\*innen dabei unterstützen. Viele Schwule, Lesben und Bisexuelle outen sich zuerst bei Menschen, die mit Sicherheit positiv reagieren. Als gute Freundin oder guter Freund kann man deshalb eine wichtige Hilfe sein. Doch auch wenn man andere beim Coming-out unterstützen möchte: Über den Zeitpunkt des Coming-outs sollten sie selbstbestimmt entscheiden. Deshalb ist es wichtig, Menschen bei ihrem Coming-out nicht unter Druck zu setzen oder sie sogar ohne ihr Einverständnis vor anderen zu outen.



---

# Warum ausgerechnet ich?

Diese Frage stellen sich viele Schwule, Lesben und Bisexuelle früher oder später einmal. Und es gibt eine Reihe von vermeintlichen Erklärungen dafür, warum ein Mensch homo- oder bisexuell ist. Doch wissenschaftlich bestätigen lässt sich keine dieser Vermutungen. So sind Homo- und Bisexualität keine Krankheiten oder Störungen, sie sind nicht auf die Erziehung zurückzuführen und auch nicht bloß eine Phase, die vorübergeht. Es gibt keinen bestimmten Grund für deine sexuelle Orientierung und sie lässt sich auch nicht bewusst beeinflussen. Zwar kann sich im Laufe des Lebens ändern, auf wen und auf welches Geschlecht oder auf welche Geschlechter man steht - solche Veränderungen folgen aber keiner Regel. Sie geschehen ganz von selbst und lassen sich weder erzwingen noch durch vermeintliche »Therapien« herbeiführen.

Auch wenn die Frage nach dem »Warum« für viele Schwule, Lesben und Bisexuelle zunächst wichtig ist - sie verliert im Laufe der Zeit häufig an Bedeutung. Und nach dem Coming-out treten dann meist sowieso ganz andere Themen in den Vordergrund.







## **Konversionsbehandlungen - falsch und gefährlich**

**Wen du liebst und welchem Geschlecht du dich zugehörig fühlst, bestimmst du ganz allein. Und niemand hat das Recht, dich zu ändern! Dennoch gibt es Menschen, die genau das versuchen - Menschen, die dich angeblich »heilen«, »umpolen« oder vermeintlich »normal« machen wollen, weil sie deine sexuelle Orientierung oder deine geschlechtliche Identität nicht akzeptieren. Diese Versuche, dich zu beeinflussen, werden als »Konversionsbehandlungen« oder auch »Konversionstherapien« bezeichnet. Und sie sind nicht nur unnötig und falsch, sondern gefährden auch deine Gesundheit und können der Auslöser für Depressionen und Suizide sein. Deshalb sind Konversionsbehandlungen seit 2020 für Jugendliche unter 18 Jahren in Deutschland verboten (Stand: Anfang 2022). Und als volljährige Person bestimmst du frei darüber, wer sich in dein Leben einmischt. Niemand darf dich zu etwas zwingen oder unter Druck setzen!**

**Konversionsbehandlungen sind leider nicht immer direkt zu erkennen - sie können sich auch hinter scheinbar gut gemeinten Buchempfehlungen, einem Gespräch mit einer vermeintlichen Fachkraft und einem Gruppengespräch mit Seelsorgenden und angeblich »Geheilten« verstecken. Oftmals nutzen Anbietende dieser Pseudobehandlungen auch besser klingende Namen, zum Beispiel Selbsthilfe bei gleichgeschlechtlichen Neigungen. Doch ganz egal, wie diese Angebote heißen oder aussehen: Sie sind unnötig und gefährlich. Die sexuelle Orientierung und die geschlechtliche Identität lassen sich nicht bewusst beeinflussen oder ändern - schon gar nicht von außen. Und selbst wenn sie dir von manchen vermeintlichen Fachkräften, Ärzt\*innen oder Psychotherapeut\*innen empfohlen werden - egal, wer dir dazu rät, dich zu verändern: Lass dich nicht unter Druck setzen und bleib so, wie du bist!**

**Um dich dabei zu unterstützen und damit du dich vor Konversionsbehandlungen schützen kannst, findest du auf [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de) alles Wichtige rund um das Thema. Und auch die Telefon- und Onlineberatung von LIEBESLEBEN hilft dir weiter bei all deinen Fragen.**

---

# Sollte man anderen von seiner sexuellen Orientierung erzählen?

Wenn es einem Menschen gelingt, sich mit seiner sexuellen Orientierung auseinanderzusetzen und sie für sich so weit anzunehmen, dass man glücklich ist, dann ist schon sehr viel erreicht. Ob man die sexuelle Orientierung nun für sich behält oder andere Menschen darüber informiert - das ist immer eine ganz eigene Entscheidung!

Einige entscheiden sich bewusst, ihre sexuelle Orientierung nicht offenzulegen, da sie Nachteile durch ein Coming-out befürchten. Oder sie halten es einfach für nicht so wichtig. Viele empfinden es mit der Zeit aber als belastend, wenn sie mit niemandem über ihre Gefühle, Erlebnisse und Erfahrungen sprechen können. Oft wollen sie sich auch nicht länger verstecken oder verstellen müssen und outen sich deshalb.

Leider kann man nie sagen, wie ein Coming-out ankommt und wie Freund\*innen, Familie oder vielleicht sogar der heimliche Schwarm reagieren. Oft hilft es, von den Erfahrungen anderer junger Menschen zu lernen. Hierzu bieten Beratungsstellen und Jugendgruppen für LGBTIQ\* eine gute Möglichkeit. Und auch im Internet gibt es zahlreiche Gelegenheiten, sich über Erfahrungen mit dem Coming-out auszutauschen. Du wirst schnell merken: Du bist nicht der einzige Mensch, der sich (auch) zum eigenen Geschlecht hingezogen fühlt. Und du bist sicherlich auch nicht der einzige Mensch, der sich deshalb Sorgen macht.



*»Mein bester Freund hat sich vor Kurzem geoutet. Erst fand ich das schon seltsam. Und auch etwas eklig... Ich dachte, vielleicht will er ja jetzt was von mir. Und wie wird das erst beim Fußball sein? Ich meine, unter der Dusche und so... Aber eigentlich ist das nicht schlimm – er steht ja jetzt nicht einfach auf jeden Kerl, nur weil er schwul ist. Und außerdem hab ich schon Respekt, das war bestimmt nicht leicht für ihn.«*

**Jan, 19**

## Tipps für das Coming-out

Jedes Coming-out läuft anders ab. Aber es gibt ein paar Tipps, die helfen können:

- Gute Erfahrungen bestärken dich. Sprich deshalb zuerst mit einem Menschen, der sicher positiv darauf reagiert.
- Weißt du, wie deine Umwelt, zum Beispiel deine Eltern oder Freund\*innen, allgemein über Schwule, Lesben und Bisexuelle denkt? Versuche es herauszufinden, um die Reaktionen auf dein Coming-out besser einschätzen zu können.
- Vielleicht dauert es eine Weile, bis andere Menschen dein Coming-out verarbeitet haben. Gib ihnen Zeit. Und gerade beim Coming-out in der Familie sollte genügend Raum zum Reden sein. Wähle den Zeitpunkt also bewusst aus.

Übrigens: Im Internet auf [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de) findest du noch mehr Tipps für ein Coming-out. Außerdem gibt es dort auch eine Übersicht verschiedener Beratungsstellen.



---

# Was kann man gegen ein unfreiwilliges Outing tun?

Viele junge Menschen fühlen sich nicht wohl bei dem Gedanken, dass ihre Homo- oder Bisexualität in der Schule bekannt wird. Besonders bitter ist es, wenn man von vermeintlichen Freund\*innen gegen den eigenen Willen geoutet wird. Das ist ein schwerer Eingriff in die Privatsphäre!

Dagegen kann man sich wehren – genauso wie gegen jedes andere Mobbing: Sprich eine Vertrauensperson an und hol dir Hilfe, zum Beispiel bei einer Beratungsstelle. Wenn du meinst, dass deine Eltern dich unterstützen, dann erzähle auch ihnen davon. Sie können notfalls Druck ausüben, um konsequent gegen Mobbing und Diskriminierung vorzugehen. Und auch als Freund\*in kannst du in solchen Situationen helfen. Wenn Mitschüler\*innen hinter dem Rücken deiner Freundin oder deines Freundes tuscheln, kannst du eingreifen und darauf hinweisen, dass so etwas Privatsache ist.

*»Schwule und Lesben fand ich immer irgendwie eklig. Ich kannte aber auch niemanden persönlich. Letztes Jahr kam dann so ein Aufklärungsprojekt in unsere Schule. Und ich war total überrascht, wie offen die Leute sind. Sie haben uns viel erklärt und lange mit uns geredet. Das hat mich wirklich zum Nachdenken gebracht.«*

**Suki, 15**



## **Das Coming-out aus Sicht der Eltern**

**Für Eltern ist es manchmal schwer, sofort zu akzeptieren, dass sich ihr Kind (auch) zu Menschen des eigenen Geschlechts hingezogen fühlt. Zum Glück reagieren aber nur die wenigsten mit völliger Ablehnung. Meistens liegen die Reaktionen irgendwo dazwischen.**

**Wenn du dich deinen Eltern anvertraust, dann beginnt auch für sie ein Prozess, der deinem eigenen Coming-out ähnlich ist. Auch deine Eltern brauchen nun Zeit, um sich an die veränderte Situation zu gewöhnen. Und du kannst deinen Eltern dabei helfen: Zeige ihnen, dass du reden möchtest und ihre Fragen beantwortest. Außerdem kannst du deine Eltern dabei unterstützen, gute Literatur und verlässliche Informationen im Internet zu finden.**



# **Liebe, Sex und Partner- schaft**

**Wie geht das?**

Wie gestalte ich einen romantischen Abend? Was tue ich gegen Liebeskummer? Und wie benutze ich Kondome richtig? Das sind Fragen, die sich gut unter Freund\*innen besprechen lassen – völlig egal, welche sexuelle Orientierung sie haben. Denn in echten Freundschaften spielt die sexuelle Orientierung keine Rolle. Wirklich gute Freund\*innen nehmen dich einfach so, wie du bist. Außerdem wird dir dabei bestimmt schnell auffallen: Wenn es um die kleinen und großen Freuden, Unsicherheiten, Ärgernisse und Aufgeregtheiten geht, unterscheiden sich Homo-, Bi- und Heterosexuelle kaum voneinander.



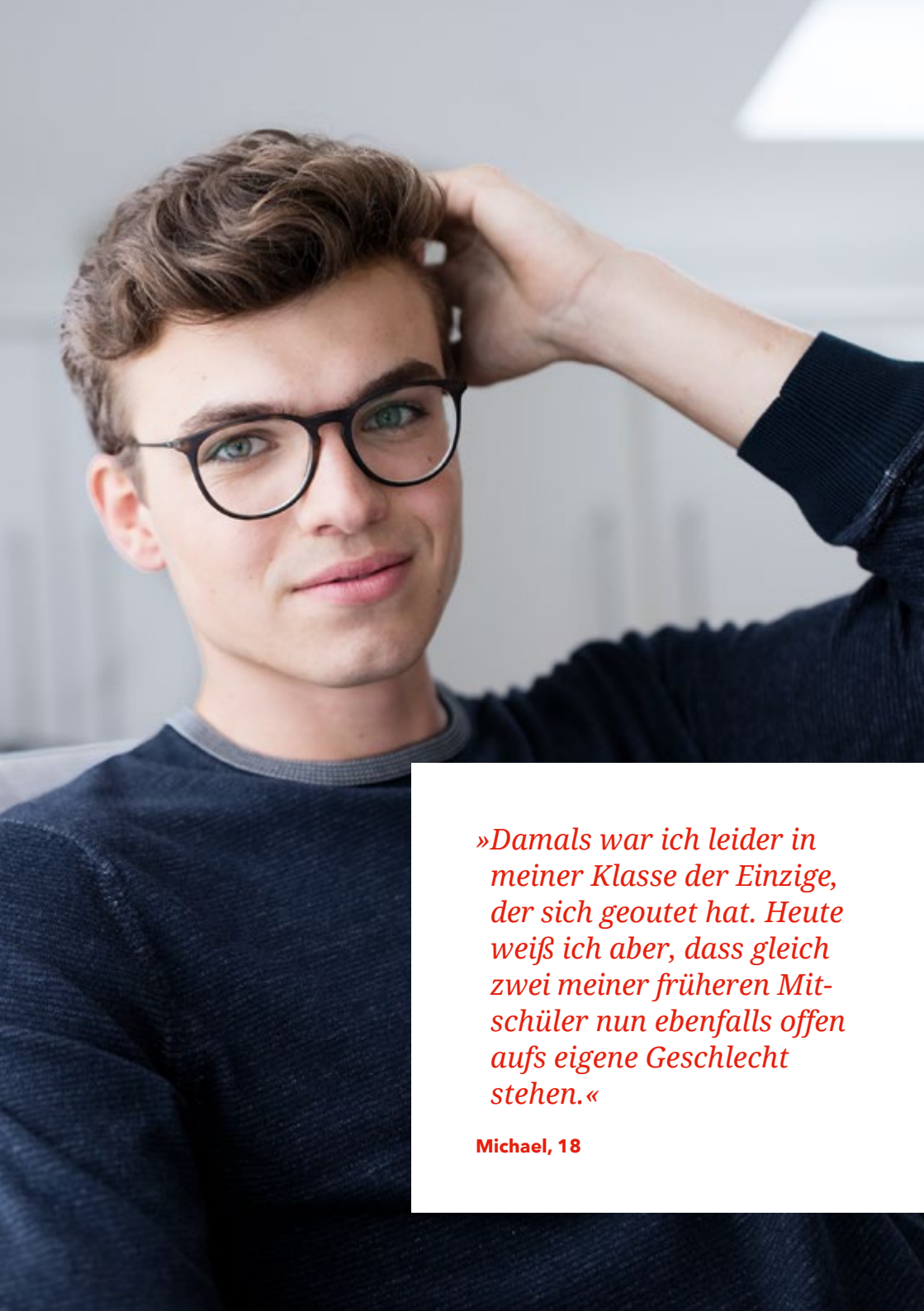
---

# Wie findet man eigentlich die Richtige oder den Richtigen?

Wahrscheinlich fragen sich alle mal, wie man andere Menschen kennenlernt und dabei vielleicht sogar die große Liebe findet. Das ist bei Hetero-, Homo- und Bisexuellen ähnlich. Und andere Menschen zu treffen, die die eigene sexuelle Orientierung teilen, ist nicht unbedingt schwer. Das Internet bietet hierzu viele Möglichkeiten. Und in größeren Städten gibt es oft Veranstaltungen, Partys oder Jugendgruppen für LGBTQ\*. Selbstverständlich kann man auch im Alltag, in der Schule oder in der Freizeit andere junge Menschen kennenlernen.

Es ist ein wenig so wie beim Musikgeschmack - wenn man jemanden kennenlernen möchte, der auf Punk steht, dann kann das besonders leicht bei einem Punk-Konzert passieren - aber eben nicht nur da. Und egal, ob man online auf die Suche geht oder sich zuerst in der Schule, im Café oder bei der Arbeit begegnet - wenn es darum geht, wie man flirtet, ist die sexuelle Orientierung nicht allzu wichtig. Geflirtet wird, wie es einem passt: mit Blicken, mit Sprache oder auch durch eine nette Geste. Oft kommt es so zu guten Freundschaften, manchmal zu einem unverfänglichen Date und vielleicht sogar zu einer Beziehung.





*»Damals war ich leider in meiner Klasse der Einzige, der sich geoutet hat. Heute weiß ich aber, dass gleich zwei meiner früheren Mitschüler nun ebenfalls offen aufs eigene Geschlecht stehen.«*

**Michael, 18**

---

# Das erste Mal - Wie läuft das eigentlich ab?



Diese Frage ist nicht so leicht zu beantworten, denn **es gibt viele erste Male**: das erste Mal flirten, der erste Kuss, das erste Mal nackt nebeneinanderliegen, das erste Petting, das erste Mal miteinander schlafen. Und da Sex nun einmal vielfältig ist, kann es auch im Bett viele weitere erste Male geben – ganz egal, welche sexuelle Orientierung man hat.

Wie genau deine »ersten Male« ablaufen, kann sehr unterschiedlich sein. Vielleicht liegt zwischen deinem ersten Kuss und dem ersten Petting viel Zeit. Vielleicht erlebst du beides direkt nacheinander. Doch so oder so: Nur du selbst entscheidest, wann, wie und mit wem du was erleben möchtest! Sag Nein, wenn ein Erlebnis nicht schön ist. Und selbst wenn ihr schon mittendrin seid, kannst du jederzeit abbrechen. Dafür musst du dich nicht rechtfertigen! Erst wenn es für dich und dein Gegenüber gleichermaßen schön ist, kannst du dich fallen lassen und deine ersten Erfahrungen genießen.

Übrigens: In unserer Fantasie sind Intimität und Sexualität oft viel perfekter als im wahren Leben. Es ist völlig normal, dass nicht immer alles reibungslos verläuft. Pannen passieren! Aber auch das Unerwartete kann seinen Reiz haben ...



## Welche Rolle spielt Sex?

Bei der sexuellen Orientierung geht es nicht nur darum, mit wem man schläft. Aber Sex hat dennoch eine wichtige Bedeutung, denn er gehört für viele Menschen zu den schönen und aufregenden Dingen im Leben. Und ganz gleich, zwischen welchen Geschlechtern er stattfindet - Sex kann leidenschaftlich oder romantisch, wild oder zärtlich, gefühlvoll oder abenteuerlich sein. Hier kommt es ganz auf deine eigenen Wünsche an.

Dass Schwule nur Analsex haben, dass Lesben zwangsläufig Hilfsmittel in Penisform oder am besten gar einen Mann brauchen und dass Bisexuelle ständig ihre Partner\*innen wechseln - all das sind lediglich Klischees. Sex ist vielfältig und jeder Mensch hat seine eigenen Wünsche, wie Sex sein sollte.

Oft wird auch behauptet, dass es beim Sex immer eine »passive« und eine »aktive« Rolle gäbe - also jemanden, der befriedigt, und jemanden, der sich befriedigen lässt. Das ist nicht richtig - weder beim Sex zwischen Mann und Frau noch beim Sex zwischen zwei Männern oder zwei Frauen. Vielmehr können beide gleichermaßen »aktiv« und »passiv« sein, nacheinander oder zur gleichen Zeit. Beide können die Rollen wechseln oder sie jedes Mal neu festlegen.

*»Meine Mutter wusste wohl schon, dass ich schwul bin, lange bevor ich es selbst wusste. Früher bin ich dann öfter übers Wochenende in die Stadt gefahren und hab dort bei 'nem Kumpel übernachtet. Wir haben dann oft Party gemacht, manchmal habe ich auch jemanden kennengelernt und bei ihm die Nacht verbracht. In dem Alter ist das wohl nichts Außergewöhnliches. Einmal wollte ich wieder los und meine Mutter unterhielt sich gerade mit einer Nachbarin. Ich bin rüber zu ihr und wollte mich verabschieden. Sie gab mir 'nen Kuss auf die Wange und fragte: ›Schatz, hast du Kondome mit?‹ Ich weiß nicht, wer röter wurde – die Nachbarin oder ich. Mir war das jedenfalls total peinlich. Aber jeder, dem ich später davon erzählt habe, meinte nur, was für eine klasse Aktion das war. Und im Nachhinein war es das auch – Safer Sex ist nun mal wichtig.«*

**Leon, 19**







## HIV - Wie kann ich mich schützen?

Egal, ob du homo-, bi- oder heterosexuell bist: Der Schutz vor HIV und auch vor anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) sollte für dich ein Thema sein. Denn trotz aller Fortschritte in der HIV-Therapie ist HIV nach wie vor eine unheilbare chronische Erkrankung, die du nicht auf die leichte Schulter nehmen solltest. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie man sich schützen kann.

Nach wie vor bietet Safer Sex den besten Schutz vor HIV. **Kondome** spielen dabei eine zentrale Rolle, denn sie können beim Sex verhindern, dass möglicherweise infektiöse Körperflüssigkeiten (Sperma, Scheidenflüssigkeit, Analsekret oder Blut) in den Körper gelangen. Und das gilt auch für **Dental Dams**, sogenannte Lecktücher.<sup>2</sup>

Eine weitere Möglichkeit, HIV-Infektionen zu verhindern, ist die sogenannte Prä-Expositions-Prophylaxe, kurz **PrEP**. Sie kann in bestimmten Situationen geeignet sein, um einer Ansteckung mit HIV vorzubeugen. Dazu nehmen HIV-negative Menschen mit einem erhöhten Ansteckungsrisiko ein HIV-Medikament ein. Bei korrekter Einnahme schützt die PrEP in hohem Maße vor einer HIV-Infektion. Sie ist in aller Regel gut verträglich, kann jedoch zu teils ernststen Nebenwirkungen führen, welche oft nicht gleich spürbar sind. Daher sollte sie unter ärztlicher Betreuung erfolgen - so können eventuelle Nebenwirkungen frühzeitig erkannt werden.

Da die PrEP zwar vor HIV, aber nicht vor anderen STI schützt, können weitere Schutzmaßnahmen sinnvoll sein, etwa Kondome. Auch regelmäßige Tests auf weitere STI werden empfohlen. Diese Tests werden ebenso wie die ärztliche Betreuung der Medikamenteneinnahme von den Krankenversicherungen bezahlt.



---

<sup>2</sup> Ein Dental Dam ist ein hauchdünnes, etwa 15 Zentimeter breites und 15 bis 25 Zentimeter langes Tuch. Es besteht häufig aus Latex, es gibt aber auch latexfreie Dental Dams. Man bekommt sie im Internet oder in der Apotheke. Als Alternative zu einem Dental Dam kann man auch ein Kondom nutzen; dazu schneidet man einfach die Spitze des Kondoms ab und den Rest der Länge nach auf.



Übrigens: Auch die in der Therapie von Menschen mit HIV verwendeten Medikamente können das Ansteckungsrisiko für andere deutlich verringern. Denn eine stabile und erfolgreiche HIV-Therapie unterdrückt die Vermehrung des HI-Virus im Körper wirkungsvoll bis unter die Nachweisgrenze. Deshalb spricht man kurz auch von **Schutz durch Therapie**: Bei einer erfolgreichen HIV-Therapie ist HIV so nicht mehr übertragbar.



---

# Und was ist mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI)?

*»STI – das betrifft mich nicht.*

*So was bekommen immer nur andere.«*

So oder ähnlich denken viele Menschen. Du vielleicht auch? Doch Tatsache ist, dass sich weltweit jeden Tag ungefähr eine Million Menschen mit einer STI anstecken - ganz egal, welche sexuelle Orientierung, welches Geschlecht und welches Alter sie haben. Und wie bei HIV gilt auch hier: **Das individuelle Risiko- und Schutzverhalten ist maßgeblich.**

Kondome und auch Dental Dams verringern das Ansteckungsrisiko mit Chlamydien, Syphilis und Co. deutlich. Doch leider können einige STI dennoch übertragen werden. Daher ist zusätzlicher Schutz sinnvoll: So solltest du den Kontakt mit Hautveränderungen und nässenden Hautstellen vermeiden, vor allem mit Herpes-Bläschen, Feigwarzen und Syphilis-Geschwüren. Außerdem kann man sich gegen bestimmte STI impfen lassen - gegen HPV, gegen Hepatitis A und gegen Hepatitis B. Diese Impfungen schützen wirkungsvoll und werden teilweise schon im Säuglings- oder Kindesalter durchgeführt.

STI sind nicht nur lästig, sondern können dir mitunter auch schwer schaden. Deshalb ist es wichtig, dass STI frühzeitig erkannt und behandelt werden. Wenn du also Anzeichen für eine STI bemerkst, solltest du den Arztbesuch nicht lange vor dir herschieben.

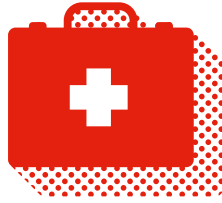


Fast alle STI können gut behandelt und oft komplett geheilt werden. Wird bei dir eine STI festgestellt, ist das also kein Grund zur Panik. Erzähl es deiner (Sex-)Partnerin oder deinem (Sex-)Partner - auch wenn du mehrere hattest. Das ist wichtig, damit auch sie sich untersuchen lassen können. Außerdem verhinderst du so, dass ihr euch immer wieder gegenseitig ansteckt.

Weitere Informationen über Safer Sex, HIV und andere STI bekommst du im Internet auf **[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)**.







## **Impfungen gegen STI -** **So kann ich mich zusätzlich schützen**

**Mit Kondomen und Dental Dams schützt du dich vor HIV und senkst das Risiko, dich mit anderen STI anzustecken. Zusätzlich kannst du dich jedoch auch gegen bestimmte STI impfen lassen - gegen HPV, gegen Hepatitis A und gegen Hepatitis B. Diese Impfungen werden von der Ständigen Impfkommission (STIKO) für bestimmte Gruppen empfohlen. Die Krankenversicherungen übernehmen dann in der Regel die Kosten. So ist es etwa bei der Impfung gegen Hepatitis A und gegen Hepatitis B, die für schwule und bisexuelle Männer kostenlos ist. Oder auch bei der Impfung gegen HPV, die für Mädchen und Jungen von 9 bis einschließlich 14 Jahren empfohlen wird; nicht geimpfte Jugendliche können sich bis einschließlich 17 Jahren kostenlos nachimpfen lassen.**

**Wenn du dir unsicher bist, ob eine Impfung auch für dich infrage kommt, solltest du offen mit einer Ärztin oder einem Arzt darüber sprechen. Fragen zu deinem Liebesleben solltest du dabei ehrlich beantworten. Das ist kein bisschen peinlich - du zeigst vielmehr, dass du Verantwortung für deine Gesundheit und die deiner (Sex-)Partnerin oder deines (Sex-)Partners übernimmst.**

---

# Wie »funktionieren« Beziehungen?

Wenn man sich näherkommt, heißt das oft Spannung pur. Man ist verliebt, denkt nur noch an sie oder ihn und träumt von der gemeinsamen Zukunft. Und dabei ist es auch ziemlich egal, ob es sich um die erste Beziehung handelt, ob man gerade erst aus einer Trennung kommt, ob man sich schon länger kennt oder ob es »Liebe auf den ersten Blick« ist.

Doch auch mit den allergrößten Schmetterlingen im Bauch solltest du deine eigenen Wünsche nicht vergessen. Wie soll die Beziehung für dich sein? Was möchtest du - auch in Sachen Sex? Und wie willst du dich schützen? Gerade am Anfang einer Beziehung sollte man auch an sich selbst denken. Wenn deine Partnerin oder dein Partner etwas möchte, was für dich einfach nicht infrage kommt, dann sag es ihr oder ihm offen und ehrlich. Auch so lernt man einander kennen. Und sicherlich ist dein Gegenüber nicht nur mit dir zusammen, weil du zu allem »Ja« sagst.

Ob du nun die traute Zweisamkeit bevorzugst oder vielleicht mehr Distanz möchtest - wie man Beziehungen lebt, ist immer ganz individuell. Und auch Beziehungen selbst sind vielfältig. Jeder Mensch hat andere Vorstellungen davon. Das ist in gleichgeschlechtlichen Beziehungen genauso wie in heterosexuellen. Deshalb ist es im Übrigen auch völliger Unsinn zu glauben, dass in Beziehungen zwangsläufig die »Frauenrolle« und die »Männerrolle« verteilt werden müssen.





# Unterm Strich

**Wo ist eigentlich der Unterschied?**

Die meisten Menschen werden sich ihrer sexuellen Orientierung in der Pubertät bewusst. Und das ist für alle aufregend - gerade wenn man sich verliebt, wenn man Sex hat und Beziehungen eingeht. Die Gefühle fahren Achterbahn, man entdeckt ständig Neues und lernt auch sich - seine Wünsche und seine Bedürfnisse - besser kennen. Wenn du homo- oder bisexuell bist, durchlebst du in dieser Zeit vielleicht auch dein Coming-out, was leider nicht immer einfach ist. Und selbst wenn das nicht der Fall sein sollte und du als heterosexueller Mensch kein Coming-out hast, bist du gefordert. Denn wie alle anderen musst auch du deine Identität finden - eine Antwort auf die Fragen, wer du eigentlich bist, was du mit deinem Leben anfangen möchtest und was dir dabei wirklich wichtig ist.

Diese Auseinandersetzung mit dir selbst und mit deiner Sexualität hat - bei allen Zweifeln und Unsicherheiten - auch ihre spannenden, befreienden und lustvollen Seiten. Sie zu entdecken, für sich selbst zu akzeptieren und mit anderen zu teilen, kann eine gute Erfahrung sein. Deshalb sagst du am Ende dieser Broschüre hoffentlich auch: **Ich bin richtig, so wie ich bin. Egal, in wen ich mich verliebe!**





## Brief eines Sohnes an seinen Vater<sup>3</sup>

*Lieber Papa,*

*ich war ganz schön überrascht, als ich deinen Brief bekommen habe! Danke für deine liebevollen und offenen Worte! Ich weiß, dass du dich echt überwinden musstest, über deine Gefühle und deine Ängste zu schreiben und dich zu entschuldigen.*

*Natürlich können weder du noch ich die Ereignisse vom Frühjahr einfach ungeschehen machen. Ich kann gar nicht ausdrücken, wie sehr es mich verletzt hat, als ich mich bei Mama und dir geoutet habe und du einfach wortlos aufgestanden und gegangen bist. Ich hätte vielleicht noch Verständnis gehabt, wenn es bloß ein Streit über irgendein x-beliebiges Thema gewesen wäre, aber es ging doch um meine Gefühle und um mich als Mensch!*

*Wahrscheinlich ist dir gar nicht bewusst, wie selbstverständlich du immer vorausgesetzt hast, dass ich heterosexuell bin. Es war jedes Mal wie ein Stich ins Herz, wenn du mich gefragt hast, ob diese oder jene Mitschülerin meine feste Freundin sei. Oder wenn du von mir wissen wolltest, ob ich eine bestimmte Schauspielerin oder irgendein Model attraktiv finde. Aber natürlich bist du nicht der Einzige, der Heterosexualität als selbstverständlich ansieht.*

*Das vielleicht Schlimmste an solchen Erwartungen ist, dass ich sie selbst ein wenig verinnerlicht habe: Noch*

---

<sup>3</sup> Den Brief des Vaters findest du in der BZgA-Broschüre »Sexuelle Vielfalt und Coming-out. Ein Ratgeber für Eltern« (Best.-Nr. 70110000).

*heute ertappe ich mich manchmal bei dem Gedanken, dass mein Leben viel einfacher sein könnte, wenn ich heterosexuell wäre. Ich könnte viel leichter eine Familie gründen, bräuchte mir keine Gedanken über Mobbing zu machen und müsste mir nicht immer diese unsinnigen Erklärungen über die Ursachen meiner Homosexualität anhören ...*

*Mein Coming-out war ein weiter und manchmal auch harter Weg. Es hat Jahre gedauert, bis ich meine Gefühle für Männer akzeptieren konnte. Ich habe mich vor knapp drei Jahren im Freundeskreis und anschließend auch bei der Arbeit geoutet. Und es gab zum Glück nur sehr wenige Menschen, die negativ reagiert haben! Doch trotz aller positiven Erfahrungen und der großen Unterstützung hat es immer noch Jahre gedauert, bis ich den Mut hatte, mit Mama und dir darüber zu reden.*

*Lieber Papa, ich bin wirklich froh, dass du mir die Hand reichst, und es tut so gut, einmal von dir zu hören, dass du mich liebst und dass du mich nicht verlieren willst! Vor allem bin ich glücklich, dass du dich dafür interessierst, wie es mir geht und wie mein Leben so aussieht! Und ja, ich habe einen festen Freund, den ich euch gerne vorstellen werde. Wir sind schon seit zwei Jahren zusammen. Er tut mir unendlich gut!*

*Es wäre schön, dich wieder einmal zu treffen. Vieles lässt sich einfach besser besprechen als aufschreiben. Ruf mich an, wenn du dazu bereit bist! Und grüß Mama von mir. Sie wird sich sehr darüber freuen, dass du und ich wieder miteinander in Kontakt sind!*

*Liebe Grüße  
dein Marcel*

---

# Wo finde ich weitere Informationen?

Wenn du mehr zum Thema sexuelle Vielfalt und geschlechtliche Identität erfahren möchtest, findest du viele Informationen im Internet auf **[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)**. Dort kannst du auch weitere Broschüren kostenlos bestellen.

Außerdem hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) verschiedene Materialien zur Sexualaufklärung, in denen die Themen sexuelle Orientierung, Transidentität und Intereschlechtlichkeit berücksichtigt werden. Eine Übersicht findest du auf **[shop.bzga.de](http://shop.bzga.de)**. Und auch die Deutsche Aidshilfe (DAH) bietet Material zu sexueller Vielfalt an. Du findest es auf der Internetseite **[www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)**.

## Beratungsangebote

In fast allen größeren Städten gibt es Beratungsangebote für junge Menschen, die sich im Coming-out befinden oder sich über Fragen zur sexuellen Orientierung informieren möchten. Über Beratungsangebote in deiner Nähe kannst du dich bei den regionalen LGBTIQ\*-Zentren, den Aidshilfen und bei anderen Sexualberatungsstellen informieren. Auch im Internet unter **[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)** gibt es einen Beratungsstellenfinder.

Außerdem bietet auch LIEBESLEBEN eine Telefon- und Onlineberatung rund um das Thema Vielfalt an. Wenn du dir also etwa in Sachen Sexualität unsicher bist, Fragen zum Coming-out hast oder wenn du einfach mehr erfahren möchtest - schau auf **[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)** nach. Dort können dir erfahrene Berater\*innen bei deinen ganz persönlichen Anliegen weiterhelfen. Und das geht in vielen Fällen sogar anonym.



## Schule

»Queere Bildung« ist der Bundesverband der Bildungs- und Aufklärungsprojekte im Bereich sexueller und geschlechtlicher Vielfalt. Zu ihm gehören etwa auch die Bildungsinitiative QUEERFORMAT und das Netzwerk SCHLAU, das in vielen Städten und Bundesländern Workshops für Jugendliche in Schulen, Sportvereinen und anderen Jugendeinrichtungen anbietet. Mehr Informationen findest du unter [www.queere-bildung.de](http://www.queere-bildung.de).

## Diskriminierung

Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes hilft bei Diskriminierung und bietet unter [www.antidiskriminierungsstelle.de](http://www.antidiskriminierungsstelle.de) eine kostenlose Beratung an. Auch viele Bundesländer und Kommunen verfügen über vergleichbare Angebote.



---

# Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland, in Kooperation mit dem Verband der Privaten Krankenversicherung e. V.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Verband der Privaten  
Krankenversicherung

## **Text**

Bernd Geller

## **Redaktion**

Dr. Johannes Breuer

Medienagentur mct Dortmund

## **Gestaltung**

HW Hochhaus Werbeagentur GmbH und neues handeln AG

## **Druck**

Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

## **2. aktualisierte Auflage**

2.50.05.22 (Best.-Nr. 70120000)

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.

Sie ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Alle Rechte vorbehalten.



**Besuche LIEBESLEBEN und informiere dich  
rund um die Themen Liebe, Sex und Schutz.**



**liebesleben.de**