



Hallo Mädchen!

- »Wenn ich mich in meine beste Freundin oder meine Lieblingslehrerin verliebe, bin ich dann gleich lesbisch?«
- »Woran merke ich, dass ich lesbisch bin?«
- »Wo kann ich andere lesbische Mädchen und Frauen kennenlernen?«
- »Wie sage ich es meinen Eltern?«

Ca. 7 bis 10% aller Menschen sind homosexuell, d.h. lesbisch oder schwul. Aber viele dieser Menschen leben ihre Homosexualität nicht offen, d.h. nur wenige Personen wissen, dass sie homosexuell sind. Auch deshalb meinen viele Jugendliche, keine Lesben oder Schwulen persönlich zu kennen. Nach wie vor bestehen viele Vorurteile über Lesben, und im Alltag werden über sie Witze gemacht.



Lesbische Mädchen und lesbische Frauen leben genauso vielfältig wie heterosexuelle Mädchen und Frauen (heterosexuell bedeutet, sich emotional und sexuell zum anderen Geschlecht hingezogen zu fühlen).

Lesben können mit ihrer Partnerin zusammen leben, Single sein, häufig neue Partnerschaften eingehen, alleinerziehend mit Kindern oder mit ihrer Partnerin und Kindern in einer Familie zusammenleben. Sie arbeiten als Lehrerinnen, Verkäuferinnen, auf der Bank, als Krankenschwester oder als Managerin. Es gibt berühmte Sportlerinnen, Schauspielerinnen und Musikerinnen, die lesbisch sind. Es gibt Lesben, die sehr männlich wirken, andere sehr weiblich. Es gibt kurz- und langhaarige, dicke und dünne Lesben.



mädchen gesundheits laden

Lerchenstraße 54
70 176 Stuttgart (West)
Telefon 07 11/223 99 82
Telefax 07 11/226 25 67

maedchengesundheitsladen@t-online.de
www.maedchengesundheitsladen.de

Öffentliche Verkehrsmittel:
• Stadtbahn Linie U2, Halt Hölderlinplatz
• Bus 42, Halt Rosenberg-/Johannesstraße



Weitere Faltblätter haben wir vorbereitet zu den Themen

- Blasenentzündung
- Essstörungen
- Frauenärztin
 - Periode
 - Aids
- Verhütungsmittel

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Donnerstag
11.00 bis 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Bankverbindung:
Landesbank Baden-Württemberg
(BLZ 600 501 01) 4 700 052



mädchen gesundheits laden



Lesbische Mädchen



Lesbisch sein Für viele Mädchen und Frauen ist es ein langer Prozess, bis sie wissen, ob sie sich eher zu Mädchen und Frauen oder zu Jungen und Männern oder zu beiden hingezogen fühlen. Manche Frauen wussten schon immer, dass sie lesbisch sind. Andere hatten zum Teil über mehrere Jahre Beziehungen zu Männern und haben sich dann doch in eine Frau verliebt. Es gibt auch Frauen, die erst mit Frauen, dann mit Männern und irgendwann doch wieder mit Frauen zusammen sind.

Lesbisch sein ist nicht besser oder schlechter als heterosexuell zu sein.

Dennoch sind viele Mädchen zu Beginn sehr verwirrt und zum Teil auch unglücklich, wenn sie merken, dass sie sich in Mädchen verlieben. Oft kennen sie keine anderen lesbischen Mädchen und fühlen sich dadurch alleine und unverstanden. Es gibt auch immer noch zu wenig Vorbilder für Mädchen, wie lesbische Frauen ihr Leben gestalten.

Die Ansicht, dass das Lesbischsein nur eine Phase ist, bis das Mädchen bzw. die Frau den richtigen Jungen oder Mann gefunden hat, ist genauso ein Vorurteil wie die Behauptung, dass Mädchen, die schlechte Erfahrungen mit Jungen gemacht hätten, sozusagen aus Frust lesbisch werden.

Leider wird in unserer Gesellschaft immer noch vielfältig vermittelt, dass Homosexualität nicht »normal« sei.

Es gibt aber auch eine Bewegung lesbischer Frauen und schwuler Männer, die selbstbewusst immer mehr an die Öffent-

lichkeit gehen und viel dazu beitragen, dass sich das negative Bild in der Gesellschaft langsam verändert.

So werden die »Christopher Street Days« (CSD) einmal jährlich mit Paraden, Demonstrationen und anderen Veranstaltungen von Lesben und Schwulen in vielen Städten selbstbewusst und fröhlich gefeiert. An Pfingsten gibt es jedes Jahr ein bundesweites Treffen für Lesben, den Lesbenfrühling (LFT), sowie übers Jahr verteilt in vielen Städten kulturelle Angebote für lesbische Mädchen und junge Frauen.



Wann bin ich lesbisch? Ein Mädchen oder eine Frau ist lesbisch oder homosexuell, wenn sie

sich emotional und sexuell zu anderen Mädchen und Frauen hingezogen fühlt, wenn sie zu anderen Mädchen oder Frauen eine Liebesbeziehung und/ oder sexuelle Beziehungen hat.

Du musst aber nicht erst Sexualität mit einem anderen Mädchen gelebt haben, um zu wissen, ob du lesbisch bist oder nicht. Verlasse dich hier auf dein Gefühl. Wenn du dich einmal in ein anderes Mädchen verliebst oder es genießt, deine Freundin zu küssen oder zu streicheln, heißt das nicht automatisch, dass du jetzt lesbisch bist und dies für immer bleiben wirst. Probiere einfach aus, wie du dich wohl fühlst, und mit wem du Sexualität genießen möchtest und kannst.

Coming out bedeutet »herauskommen«. Gemeint ist damit, vor sich selbst und in der Öffentlichkeit zur eigenen Homosexualität zu stehen.



Es gibt keine Regeln, wie ein Coming out abzulaufen hat. Im Gegenteil: Dies sieht für jede wieder ganz anders aus. Manche Mädchen erzählen lange Zeit niemandem davon, andere haben den Wunsch, möglichst schnell vielen Menschen davon zu berichten. Auch hier gilt wieder, dass du für dich selbst herausfinden musst, was für dich der beste Weg ist.

Nicht nur in dieser Zeit ist es für viele Lesben wichtig, sich mit anderen Lesben auszutauschen. Dies geschieht u.a. auch in so genannten Coming out-Gruppen. Denke immer daran: Du bist nicht alleine; es gibt viele andere Mädchen und junge Frauen, die ähnlich oder gleich wie du empfinden!

Die Reaktionen auf dein Coming out können ganz unterschiedlich sein. Vielleicht freuen sich deine Freundinnen und Freunde, und auch deine Eltern reagieren positiv. Du musst aber auch damit rechnen, dass die Personen, die du gerne hast, mit Unverständnis reagieren und Schwierigkeiten damit haben, deine Entscheidung zu akzeptieren.

Für viele Mädchen ist es eine Erleichterung mit den Personen, die ihr wichtig sind, über ihr Lesbischsein zu reden, da das Verstecken häufig viel Kraft kostet und bedeutet, einen wichtigen Teil der eigenen Persönlichkeit zu verleugnen.

Lesbische Sexualität Auch Lesben schmusen und streicheln sich, erregen sich zum Beispiel mit der Hand oder dem Mund. Manche Lesben haben viel Lust auf Sex, andere weniger. Manche mögen zärtlichen,

andere eher leidenschaftlichen Sex. Lesbische Sexualität ist genauso schön, lustvoll und befriedigend wie heterosexuelle Sexualität.

Adressen In Stuttgart gibt es verschiedene Anlaufstellen und Angebote für lesbische Mädchen und Frauen:



• **fetz Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart e.V.** Beratung für lesbische und

bisexuelle Mädchen und Frauen
Coming-out-Gruppen
Obere Straße 2, 70190 Stuttgart
Telefon 0711/ 2859001

• **Sarah Frauenkulturzentrum Junglesbengruppe JuLe** (jeden dritten Freitag im Monat ab 19 Uhr)
Johannesstraße 13, 70176 Stuttgart
Telefon 0711/ 626638

• **MädchenGesundheitsLaden** Beratung für lesbische und bisexuelle Mädchen und junge Frauen
Lerchenstraße 54, 70176 Stuttgart
Telefon 0711/ 2239982

Wenn du noch Fragen hast oder dir hier bei uns ein persönliches Beratungsgespräch wünschst, kannst du uns gerne während unserer Öffnungszeiten anrufen oder zu einem Gesprächstermin vorbeikommen.