

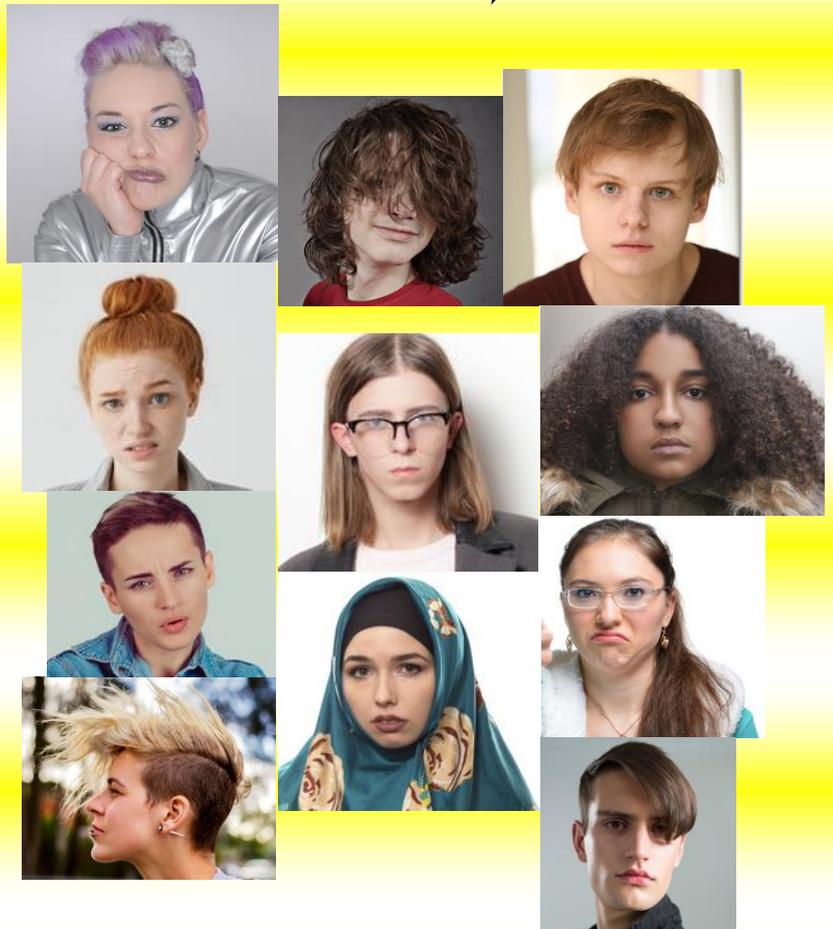
# „Du\* bist okay SO wie du\* bist“

DAS HÖRT SICH  
GUT AN!

ABER MANCHMAL  
FÜHLT ES SICH  
GANZ ANDERS AN!



Sam, 17 Jahre



Bilder: fotolia.com

Zunächst: Pubertät passiert allen und irgendwie kriegen wir's letztlich alle hin! Das ist schön, aufregend, anstrengend, toll, irritierend, spannend, verunsichernd, vielfältig ....

und damit immer wieder ganz schön herausfordernd!

Meist gibt es viel Neues, was auch viele Fragen mit sich bringt:

**Wer bin ich ? Wer will ich sein? Wie wirke ich auf andere?**

**Was heißt für mich Mädchen – Sein? Was heißt für mich Junge – Sein?**

*Und warum verstehen wir Mädchen\*/ Jungs\* im Alltag oft nicht, warum sich „die“ Mädchen\* bzw. „die“ Jungen\* so oder eben gerade nicht so verhalten?*

All das sind Fragen, mit denen sich viele Jugendliche beschäftigen!



Und dabei stellen sich viele Mädchen\* und Jungen\* immer wieder die Frage, ob sie so, wie sie denken, fühlen und handeln, richtig sind!

**Wie „normal“ will ich sein bzw. wie „besonders“ soll ich sein?**

Und dann kommt auch noch das Sich-Verlieben dazu –

***Ist es wirklich egal in wen ich mich verliebe? Wird das tatsächlich von allen in meinem Umfeld anerkannt und akzeptiert?***

– und dass auf einmal alles möglich sein soll, macht das Ganze für die eigene Orientierung doch auch nicht unbedingt leichter – Mädchen\*, die Mädchen\* lieben, Jungs\*, die auf Jungs\* stehen, Mädchen\*, die sich nicht festlegen wollen, Jungs\*, die sagen sie sind bi – Menschen, die sich keinem Geschlecht eindeutig zuordnen können oder wollen, **LSBTTIQ\*** eben!

**Exkurs:**



HÄH?! **LSBTTIQ\*** – WAS HEISST DENN DAS?

**LSBTTIQ\*** ist die Abkürzung für

**L**esbisch, **S**chwul, **B**isexuell, **T**ransgender, **T**ranssexuell, **I**ntersexuell und **Q**ueer



ALSO ALLE MENSCHEN,  
DIE SICH NICHT ALS  
HETEROSEXUELL  
BEZEICHNEN?

Genau, und die Begriffe bedeuten:

**Lesbisch:** Mädchen\* / Frauen\*, die Mädchen\* / Frauen\* lieben

**Schwul:** Jungs\* / Männer\*, die Jungs\* / Männer\* lieben

**Bisexuell:** Menschen, die sowohl Mädchen\* / Frauen\* als auch Jungen\* / Männer\* lieben

**Transsexuell:** Menschen, die wissen, dass sie nicht dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht angehören

**Transgender:** Menschen, die sich nicht einem Geschlecht zuordnen wollen/ können

**Intersexuell:** Menschen, deren Körper nicht ausschließlich als „männlich“ oder „weiblich“ definiert werden kann

**Queer:** Menschen die Zuschreibungen bzgl. Geschlecht und sexueller Orientierung und anderes Schubladen-Denken überwinden wollen

**Heterosexuell:** Mädchen\* / Frauen\*, die Jungen\* / Männer\* lieben und Jungen\* / Männer\*, die Mädchen\* / Frauen\* lieben



UND WAS SOLL DAS  
STERNCHEN\*?

Das **Sternchen** \* drückt aus, dass es mehr als zwei Geschlechter und mehr als eine Form der Liebe gibt (und dass LSBTTIQ keine abgeschlossene Definition für Vielfalt ist, sondern erweitert werden darf).



HAT DAS WAS MIT MIR  
ODER DIR ZU TUN?

NA KLAR! VIELLEICHT GEHT ES DIR JA SELBST SO?! VIELLEICHT SIND DEINE FREUND\_INNEN UND/ODER MITGLIEDER DEINER FAMILIE LSBTTIQ\*?! VIELLEICHT KENNST DU AUCH JEMANDEN, OHNE ES ZU WISSEN!?

Die Teilnehmer\_innen des Projektes FEEL ALRIGHT finden:

„Es ist normal, verschieden zu sein!“



Wir finden aber auch, dass es noch viel zu tun gibt, bis das wirklich bei allen angekommen ist.  
Und dass jede und jeder von uns dazu ihren/seinen Beitrag leisten kann!

**Vielfalt macht das Leben **bunt!** Aber trotzdem manchmal auch verwirrend!**

**Deshalb ist es wichtig:**

- ✚ Sich immer wieder bewusst machen, dass jeder Mensch einzigartig ist!
- ✚ Zu wissen, dass die Pubertät eine herausfordernde Zeit ist!
- ✚ Zu wissen, dass andere auch viele Fragen haben, oft die gleichen wie ich!
- ✚ Zu wissen, dass es für Mädchen\* und Jungen\* dazu gehört unsicher zu sein!
- ✚ Orte zu haben, wo ich hingehen kann!
- ✚ Menschen zu finden, die ich fragen kann und die für mich da sind!
- ✚ Zu wissen, dass ich Freund\_innen habe, auf die ich mich verlassen kann!
- ✚ Zu erleben, dazu zu gehören und für andere wichtig zu sein!
- ✚ Gute Erfahrungen mit anderen Mädchen\* und Jungen\* zu machen!
- ✚ Nachfragen zu können, warum sich Mädchen\* bzw. Jungen\* so verhalten, wie sie es tun und sich dadurch besser zu verstehen!
- ✚ Sich an die eigenen Stärken zu erinnern!
- ✚ Sich Schwächen bewusst zu sein und sie anzunehmen!
- ✚ Die eigenen Grenzen zu kennen und für sie einzustehen!
- ✚ Respektvoll mit anderen umzugehen!
- ✚ Einen respektvollen Umgang einzufordern!
- ✚ Vielfältige Arten zu leben und zu lieben als gleichberechtigt zu akzeptieren!
- ✚ Erwachsenen zu zeigen, dass sie wichtig für eine\_n sind!

**Und weil das alleine manchmal gar nicht so einfach ist, ist es gut, wenn es Freund\_innen, Eltern und andere Angehörige sowie Erwachsene gibt, die Jugendliche auf ihrem Weg durch die Zeit der Pubertät begleiten.**

Vieles können Mädchen\* und Jungen\* unter sich klären, manches schafft jede und jeder auch alleine, manchmal sind Erwachsene wichtig und ab und an kann es auch gut sein, sich z.B. in einer Beratungsstelle Hilfe und Unterstützung zu holen.



[www.jungen-im-blick.de](http://www.jungen-im-blick.de)

[www.maedchengesundheitsladen.de](http://www.maedchengesundheitsladen.de)

Du findest, deine Eltern sollten das unbedingt auch wissen oder sollten mal darüber nachdenken, dann können sie sich die Infos für Eltern anschauen [**→ Informationen für Eltern**]

Du findest, Erwachsene/ Pädagog\_innen/ Lehrer\_innen sollten auch mal darüber nachdenken und mehr zu dem Thema wissen? [**→ Informationen für Fachkräfte**]