

# FÜR LESBISCHE, BISEXUELLE UND QUEERE MÄDCHEN\* UND JUNGE FRAUEN\*

LIEBE MÄDCHEN\* UND JUNGE FRAUEN\*,

IM FOLGENDEN FINDET IHR VIELE INFOS RUND UM DIE THEMEN LESBISCH-, BISEXUELL- UND QUEER-SEIN. DENN AUCH WENN SEXUELLE ORIENTIERUNGEN UND GESCHLECHTLICHE VIELFALT MITTLERWEILE MEDIALE AUFMERKSAMKEIT HABEN, IST DIE GLEICHSTELLUNG VON HOMO-, BISEXUELLEN UND QUEEREN MENSCHEN (NOCH) NICHT GEGEBEN. DIE GELINGENDE AUSEINANDERSETZUNG MIT DER EIGENEN SEXUALITÄT KANN DESHALB AUCH HEUTE NOCH EINE HERAUSFORDERUNG SEIN, WENN SIE NICHT DER HETERONORMATIVEN MEHRHEITSGESELLSCHAFT ENTSPRICHT. SIE IST ABER IMMENS WICHTIG FÜR DIE EIGENE IDENTITÄT UND DAMIT ES EUCH GUT GEHT. FÜR MÄDCHEN\* UND JUNGE FRAUEN\* IST ES IN DIESEM PROZESS ZUMEIST WESENTLICH, SICHTBAR ZU WERDEN UND UNTERSTÜTZER\*INNEN ZU HABEN.

UNS INTERESSIEREN EURE FRAGEN, WAS MEINT IHR DAZU? SCHREIBT UNS ÜBERS KONTAKTFORMULAR, PER EMAIL ODER RUFT UNS AN!

## INHALTE:

- 1) WAS BEDEUTET LESBISCH, BISEXUELL, QUEER UND CO.?
- 2) COMING OUT – WAS HEISST DAS EIGENTLICH?
- 3) LET'S TALK ABOUT LOVE & SEX!
- 4) WO KANN ICH ANDERE LESBISCHE, BISEXUELLE UND QUEERE MÄDCHEN\* UND JUNGE FRAUEN\* KENNENLERNEN?
- 5) WOHIN KANN ICH MICH WENDEN, WENN ICH FRAGEN HABE, MIT JEMANDEM ÜBER MICH UND MEINE GEFÜHLE SPRECHEN MÖCHTE ODER MICH NICHT WOHLFÜHLE?
- 6) LITERATURLISTE



## 1) WAS BEDEUTET LESBISCH, BISEXUELL, QUEER UND CO.?

ZWISCHEN 7 UND 10% DER MENSCHEN BEZEICHNEN SICH ALS **LSBTTIQPA\***. NEBEN LESBISCH (L), BISEXUELL (B) UND QUEER (Q) BENENNEN SICH DIESE ALS SCHWUL (S), TRANSGENDER (T), TRANSSEXUELL (T), INTERSEXUELL (I), PANSEXUELL (P) ODER ASEXUELL/AROMANTISCH (A). WIR VERWENDEN AN DIESER STELLE **LSBTTIQPA\*** ALS EINE VON VIELEN MÖGLICHEN ZEICHENFOLGEN MIT DEM ZIEL, VIELFALT AUSZUDRÜCKEN. ES KÖNNEN ABER AUCH ANDERE BUCHSTABENREIHENFOLGEN VERWENDET WERDEN.

DAS ANGEHÄNGTE STERNCHEN \* IN DER ZEICHENFOLGE SOLL SICHTBAR MACHEN, DASS ES DARÜBER HINAUS AUCH WEITERE UNTERSCHIEDLICHE ENTWÜRFE DER EIGENEN (GESCHLECHTS-)IDENTITÄT GEBEN KANN.

**LESBISCH** IST EIN BEGRIFF FÜR MÄDCHEN\* UND FRAUEN\*, DIE SICH AUF SEXUELLE UND/ODER ROMANTISCHE ART AUSSCHLIESSLICH ZU MÄDCHEN\* UND FRAUEN\* HINGEZOGEN FÜHLEN.

WENN EINE FRAU\* ODER EIN MÄDCHEN\* SICH IN FRAUEN\* UND MÄNNER\* VERLIEBT, DANN KANN SIE SICH ALS **BISEXUELL** BEZEICHNEN.

LESBISCHE UND BISEXUELLE MÄDCHEN\* UND JUNGE FRAUEN\* SIND UND LEBEN GENAUSO VIELFÄLTIG WIE HETEROSEXUELLE MÄDCHEN\* UND FRAUEN\*. SIE KÖNNEN (NOCH) BEI IHREN ELTERN WOHNEN, MIT IHRER PARTNERIN ZUSAMMEN LEBEN, SINGLE SEIN, HÄUFIG NEUE PARTNERSCHAFTEN EINGEHEN, ALLEINERZIEHEND MIT KINDERN ODER MIT IHRER PARTNERIN UND KIND(ERN) IN EINER FAMILIE ZUSAMMENLEBEN. SIE GEHEN AUF DAS GYMNASIUM ODER AUF DIE FÖRDERSCHEULE, SIE ARBEITEN ALS LEHRERINNEN, AUF DER BANK, ALS KRANKENSCHWESTER ODER ALS MANAGERIN. SIE SIND INFLUENCERINNEN, HABEN BLOGS, SIND BERÜHMTE SPORTLERINNEN, SCHAUSPIELERINNEN UND MUSIKERINNEN ODER HABEN EINEN YOUTUBE-KANAL. LESBISCHE UND BISEXUELLE MÄDCHEN\* UND JUNGE FRAUEN\* TRAGEN KURZE UND LANGE HAARE, SIND DICK, DÜNN, CHILLIG, LAUNISCH, WITZIG, EINZIGARTIG, REBELLISCH, EINFÜHLSAM, DRAUFGÄNGERISCH, EIGENSINNICHTIG, STARK, SCHWACH UND NOCH VIEL MEHR. MANCHE SIND DIR VIELLEICHT SYMPATHISCH, ANDERE KANNST DU NICHT LEIDEN. EBEN WIE BEI ALLEN MENSCHEN.


**QUEER** HAT VIELFÄLTIGE DEFINITIONEN. ZUM EINEN IST ES EIN ÜBERBEGRIFF FÜR ALLE MENSCHEN, DIE ZUM REGENBOGEN GEHÖREN, ALSO LSBTTIQPA\* SIND. QUEER-SEIN BEDEUTET ABER AUCH, DASS MAN ALLE VON DER GESELLSCHAFT ZUGESCHRIEBENEN GESCHLECHTERNORMEN INFRAGE STELLT ODER ABLEHNT UND SEINE EIGENE IDENTITÄT UNABHÄNGIG DAVON DEFINIERT. DAS HEISST, DASS MAN DAVON AUSGEHT, DASS ES MEHR ALS ZWEI GESCHLECHTER GIBT UND DASS FÄHIGKEITEN, CHARAKTEREIGENSCHAFTEN, DER EIGENE STYLE/GESCHMACK UND VIELES MEHR NICHTS DAMIT ZU TUN HABEN, OB MAN EIN „MANN\*“, EINE „FRAU\*“, ETWAS DAZWISCHEN ODER NICHTS VON BEIDEM IST.

**PANSEXUELL** BEDEUTET, DASS MAN SICH UNABHÄNGIG VOM GESCHLECHT IN EINEN MENSCHEN VERLIEBT UND DAVON AUSGEHT, DASS ES MEHR ALS ZWEI GESCHLECHTER GIBT.

ALS **TRANS\*** (TRANSSEXUELL, TRANSGENDER, TRANSIDENT) BEZEICHNET MAN MENSCHEN, DIE SICH NICHT ODER NUR TEILWEISE MIT IHREM BEI DER GEBURT ZUGEWIESENEN GESCHLECHT IDENTIFIZIEREN KÖNNEN. ANDERE FINDEN SICH IN DEN KATEGORIEN „WEIBLICH“ ODER „MÄNNLICH“ NICHT WIEDER. MANCHE MÖCHTEN IHREN KÖRPER SO VERÄNDERN, DASS ER DANN ZU IHREM GEFÜHLTEN GESCHLECHT PASST (Z.B. DURCH EINE HORMONOTHERAPIE ODER OPERATIONEN). MANCHE MÖCHTEN DAS NICHT. BEI ALLEN FORMEN VON TRANS\* GEHT ES UM DIE GESCHLECHTLICHE IDENTITÄT UND ES SAGT ERST EINMAL NICHTS ÜBER DIE SEXUELLE ORIENTIERUNG AUS.

**INTERSEXUELL** IST MAN DANN, WENN MAN BEI DER GEBURT KÖRPERLICH NICHT EINDEUTIG ZUM „MÄNNLICH“ ODER „WEIBLICH“ GESCHLECHT ZUGEORDNET WERDEN KANN, DA DIE GESCHLECHTSORGANE NICHT EINDEUTIG „WEIBLICH“ ODER „MÄNNLICH“ SIND. INTERSEXUALITÄT KANN SICH ABER AUCH IN DEN GENEN ODER HORMONEN ZEIGEN. INTERSEXUALITÄT HAT NICHTS MIT DER SEXUELLEN ORIENTIERUNG ZU TUN, SONDERN IST ETWAS REIN KÖRPERLICHES.

WENN MENSCHEN EIN GERINGES ODER KEIN VERLANGEN NACH SEXUALITÄT VERSPÜREN, NENNEN SIE SICH HÄUFIG **ASEXUELL**. WENN SIE KEINE LIEBESBEZIEHUNG FÜHREN MÖCHTEN **AROMANTISCH**. MANCHE MENSCHEN SIND BEIDES UND FÜHREN BEZIEHUNGEN NUR AUF EINER FREUNDSCHAFTLICHEN EBENE.

 JEDER MENSCH GIBT SICH SELBST SEINE LABELS.  
DU ENTSCHEIDEST, WIE DU DICH DEFINIEREN MÖCHTEST  
UND WIE DU DEINE ART ZU LEBEN UND ZU LIEBEN BEZEICHNEST!

## 2) COMING OUT - WAS HEISST DAS EIGENTLICH?

FÜR MANCHE MÄDCHEN\* UND FRAUEN\* IST ES EIN LANGER PROZESS, BIS SIE WISSEN, OB SIE SICH EHER ZU FRAUEN\* ODER ZU MÄNNERN\* ODER ZU ALLEN MENSCHEN HINGEZOGEN FÜHLEN. ANDERE MÄDCHEN\* UND FRAUEN\* WUSSTEN SCHON IMMER, DASS SIE LESBISCH SIND. ANDERE HATTEN SCHON BEZIEHUNGEN ZU JUNGS\* ODER MÄNNERN\* UND HABEN SICH DANN IN EINE FRAU\* VERLIEBT. ES GIBT AUCH MÄDCHEN\* UND FRAUEN\*, DIE ERST MIT FRAUEN\*, DANN MIT MÄNNERN\* UND IRGENDWANN DOCH WIEDER MIT FRAUEN\* ZUSAMMEN SIND.

MANCHE MÄDCHEN\* UND FRAUEN\* ENTSCHEIDEN SICH IRGENDWANN, VOR SICH SELBST UND IN DER ÖFFENTLICHKEIT ZUR EIGENEN SEXUELLEN ORIENTIERUNG, DIE VON DER MEHRHEITSGESELLSCHAFT ABWEICHT, ZU STEHEN. DIES WIRD **COMING OUT** GENANNT. DER BEGRIFF IST ENGLISCH UND BEDEUTET „HERAUSKOMMEN“. DER PROZESS, IN DEM DIR KLAR WIRD, DASS DU HOMO-, BI-, PANSEXUELL, TRANS\* ODER QUEER BIST, NENNT SICH „INNERES COMING OUT“. WENN DU DIESEN WICHTIGEN TEIL DEINER PERSÖNLICHKEIT AUCH MIT ANDEREN TEILST BIST DU BEIM „ÄUSSEREN COMING OUT“ ANGELANGT.

ES GIBT KEINE REGELN, WIE EIN COMING OUT ABZULAUFEN HAT. IM GEGENTEIL: DIES SIEHT FÜR JEDES MÄDCHEN\* UND FÜR JEDE JUNGE FRAU\* GANZ ANDERS AUS. MANCHE HABEN DEN WUNSCH, MÖGLICHSST SCHNELL VIELEN MENSCHEN DAVON ZU BERICHTEN, ANDERE MÖCHTEN (ZUNÄCHST) NIEMANDEM DAVON ERZÄHLEN. GRUNDSÄTZLICH IST ES WICHTIG, DASS ES GANZ UND GAR DEINE ENTSCHEIDUNG IST, WIE DU DIR DEIN COMING-OUT VORSTELLST, WIEVIEL ZEIT DU DAFÜR BRAUCHST UND WEM DU VON DIR ERZÄHLEN MÖCHTEST. WICHTIG DABEI IST, SICH SELBST ERNSTZUNEHMEN UND NACH UNTERSTÜTZUNG ZU SUCHEN.

FÜR VIELE MÄDCHEN\* UND FRAUEN\* IST ES EINE ERLEICHTERUNG, MIT DEN PERSONEN, DIE IHR WICHTIG SIND, ÜBER IHRE SEXUELLE ORIENTIERUNG UND/ODER GESCHLECHTLICHE IDENTITÄT ZU SPRECHEN, DA DAS „VERSTECKEN“ VIEL KRAFT KOSTEN KANN UND BEDEUTET, DASS EIN WICHTIGER TEIL DER EIGENEN PERSÖNLICHKEIT VERLEUGNET WIRD.

### KANN ICH ES MEINEN FREUND\_INNEN SAGEN?

SICH FREUND\_INNEN GEGENÜBER ZU ÖFFNEN IST NICHT IMMER GANZ EINFACH. MAN HAT VIELLEICHT ANGST ZURÜCKGEWIESEN ZU WERDEN. EIN COMING-OUT KANN ABER AUCH BEDEUTEN, NOCH MEHR LEUTE KENNEN ZU LERNEN, VON DENEN DU VERSTANDEN WIRST ODER DIE GENAUSO LEBEN WIE DU.

WAHRSCHEINLICH KANNST DU IN ETWA EINSCHÄTZEN, WER ZU DIR STEHT UND WER NICHT. VIELE LBTTIQPA\*-MÄDCHEN\* UND FRAUEN\* HABEN FREUND\_INNEN, DIE ZU IHNEN STEHEN, SIE UNTERSTÜTZEN UND MIT DENEN SIE ÜBER IHRE GEFÜHLE SPRECHEN KÖNNEN.

## CHECK: MIT WEM KANN ICH GUT REDEN?

WENN DU ÜBERLEGST, MIT WEM DU ÜBER DEINE GEFÜHLE REDEN KANNST, HIER EINE KLEINE CHECKLISTE, DIE DIR HELFEN KANN, DIE PASSENDEN PERSONEN ZU FINDEN:

- ✚ KANN SIE GUT ZUHÖREN?
- ✚ VERTRAUST DU DER PERSON UND KANNST SICHER SEIN, DASS SIE NICHTS WEITERERZÄHLT, WAS DU NICHT MÖCHTEST?
- ✚ WIRD SIE DICH ERMUTIGEN UND UNTERSTÜTZEN?
- ✚ WELCHE EINSTELLUNG HAT DIE PERSON GEGENÜBER LSBTTIQPA\*-MENSCHEN?

## SOLL ICH MIT MEINER FAMILIE REDEN?

VOR ALLEM GEGENÜBER DEN ELTERN KANN EIN COMING OUT EINE HERAUSFORDERUNG DARSTELLEN. AM ANFANG KOSTET ES MEIST VIEL MUT UND ÜBERWINDUNG ZUM BEISPIEL ZU SAGEN: „ICH BIN LESBISCH!“.

HIER EIN PAAR ANREGUNGEN, WIE DU DICH BEI DEINER FAMILIE OUTEN KANNST:

WENN DU DEIN COMING-OUT IN DER FAMILIE HABEN WILLST, VERSUCHE DIR VORZUSTELLEN, WIE SIE WOHL REAGIEREN WERDEN. WER AUS DEINER FAMILIE WIRD WOHL BESONDERS UNTERSTÜTZEND REAGIEREN?

ÜBERLEGE DIR ZUDEM, WANN, WO UND WIE DU DICH OUTEN MÖCHTEST. IST ES DIR LIEBER, DEINEN ELTERN, GROSSELTERN, GESCHWISTERN, ETC. EINEN BRIEF ZU SCHREIBEN ODER WILLST DU ES DEM EIN ODER ANDEREN ODER ALLEN LIEBER PERSÖNLICH SAGEN? HILFREICH KANN ES ZUDEM SEIN, WENN IHR EUCH ZUSAMMENSETZT UND ZEIT FÜREINANDER EINGEPLANT HABT. MANCHE FINDEN ES BERUHIGEND EINE FREUNDIN ODER EINEN FREUND ZUR UNTERSTÜTZUNG DABEI ZU HABEN. ODER VIELLEICHT HAST DU DICH AUCH BEREITS VOR ANDEREN AUS DEINER FAMILIE GEOUTET UND MÖCHTEST SIE DABEI HABEN.

DIE REAKTION DEINER FAMILIE KANN GANZ UNTERSCHIEDLICH AUSFALLEN. MANCHE ELTERN REAGIEREN SEHR POSITIV AUF DAS COMING OUT IHRER TOCHTER UND SIND NICHT ÜBERRASCHT, WEIL SIE SICH DAS SCHON GEDACHT HABEN. ANDERE REAGIEREN ERSTAUNT, WEIL SIE DAMIT NICHT GERECHNET HABEN. MANCHE ELTERN KÖNNEN GAR NICHT DAMIT UMGEHEN. FALLS DEINE ELTERN DAS THEMA ABBLOCKEN UND ZUNÄCHST NICHT MEHR DARÜBER REDEN WOLLEN, DANN GIB IHNEN ZEIT. ES KANN HELFEN, WENN DU DIR ÜBERLEGST, WIE LANGE DU GEBRAUCHT HAST, UM ZU MERKEN, DASS DU LBTTIQPA\* BIST. GENAUSO LANGE KÖNNTEN DEINE ELTERN BRAUCHEN, IMMERHIN MÜSSEN AUCH SIE SICH ERST DARAN GEWÖHNEN. ABER: MEIST SIND ELTERN INTERESSIERT DARAN, DASS MAN EINEN GUTEN WEG MITEINANDER FINDET, DA SIE MÖCHTEN, DASS ES IHRER TOCHTER GUT GEHT!

EGAL WAS AUCH PASSIERT, DENKE IMMER DARAN: DU BIST ABSOLUT RICHTIG SO, WIE DU BIST! DU HAST EIN RECHT AUF EIN COMING OUT UND ES IST VERSTÄNDLICH, DASS DU DIR WÜNSCHST, DASS DICH DEINE FAMILIE DABEI UNTERSTÜTZT. DU BRAUCHST DICH NICHT ZU VERÄNDERN ODER VERSTECKEN, NUR DAMIT SIE ZUFRIEDEN SIND. HALTE DICH BESONDERS AN DIE MENSCHEN, DIE DIR GUT TUN UND DIE DICH SO LIEBEN, WIE DU BIST. FALLS DEINE ELTERN NICHT SO REAGIEREN, WIE DU DIR ES WÜNSCHST, KANN ES AUCH HILFREICH SEIN,

SICH PROFESSIONELLE HILFE UND UNTERSTÜTZUNG ZU HOLEN (Z.B. BEI EINER BERATUNGSSTELLE, SIEHE UNTER E)

### 3) LET'S TALK ABOUT LOVE & SEX!

#### LET'S TALK ABOUT LOVE

BEZIEHUNGEN UND LIEBE SIND FÜR VIELE MÄDCHEN\* UND JUNGE FRAUEN\* EIN WICHTIGER TEIL DES LEBENS. FORMEN VON BEZIEHUNGEN SIND SEHR VIELFÄLTIG: MANCHE MÄDCHEN\* UND JUNGE FRAUEN\* SIND SINGLE, VERHEIRATET, IN EINER FESTEN BEZIEHUNG ODER FRISCH VERLIEBT, ANDERE AUF DER SUCHE NACH EINER PARTNERINNENSCHAFT, ALS TEIL EINER FREUNDSCHAFT PLUS MIT GELEGENLICHEM SEX ODER VIELLEICHT AUCH MIT MEHREREN IN EINER BEZIEHUNG. UND DABEI SPIELT ES KEINE ROLLE, OB JEMAND AUF MÄDCHEN\* UND FRAUEN\*, AUF MÄDCHEN\* UND JUNGS\* ODER AUF ALLE GESCHLECHTER STEHT.

JEDES MÄDCHEN\* UND JEDE FRAU\* HAT DABEI IHRE EIGENEN VORSTELLUNGEN, WÜNSCHE UND ERWARTUNGEN AN EINE BEZIEHUNG. VIELE FINDEN MANCHMAL AUCH ERST NOCH HERAUS, MIT WEM SIE AM LIEBSTEN ZUSAMMEN IST UND OB SIE ÜBERHAUPT EINE BEZIEHUNG MÖCHTE. WENN DU DIR NOCH NICHT SICHER BIST, OB UND WIE DU EINE BEZIEHUNG FÜHREN MÖCHTEST, KANNST DU AUSPROBIEREN, WAS ZU DIR PASST: MANCHE SUCHEN GANZ AKTIV NACH IHRER TRAUMPARTNERIN, ANDERE WARTEN AB, BIS SIE WISSEN, WAS SIE WOLLEN. ES GIBT KEIN RICHTIG ODER FALSCH, WICHTIG IST NUR, DASS DU DICH WOHLFÜHLST.

SCHMETTERLINGE IM BAUCH UND FRISCH VERLIEBT: DIE ZEIT, IN DER SICH EIN PAAR BESSER KENNEN LERNT, SICH ÜBER ALLES AUF DER WELT UNTERHÄLT UND HERAUSFINDET, WAS FÜR GEMEINSAMKEITEN UND UNTERSCHIEDE MAN HAT, IST EINE GANZ BESONDERE. DAS ALLES IST MEIST AUFREGEND, KANN SPASS MACHEN, ANSTRENGEND SEIN UND VIELE GLÜCKLICHE MOMENTE ERMÖGLICHEN ODER FRAGEN AUFWERFEN...MANCHMAL WEISS MAN AUCH GAR NICHT SO GENAU, WAS MAN WILL. NIMM DIR ZEIT, DAS HERAUSZUFINDEN! VIELLEICHT REDET MAN ALS PAAR AUCH ÜBER DIE BEZIEHUNG SELBST, ÜBER SEXUELLE ERFAHRUNGEN ODER ÜBER EIGENE WÜNSCHE AN DIE BEZIEHUNG: WIE SOLL DIE BEZIEHUNG SEIN? WAS MÖCHTE MAN? DABEI ENTSTEHEN OFT VERTRAUEN UND GEGENSEITIGES VERSTÄNDNIS.



TIPP: WICHTIG IST, DASS DU OFFEN ZU DEINEN EIGENEN BEDÜRFNISSEN STEHST UND DIESE AUCH IM GESPRÄCH MIT ANDEREN MENSCHEN DEUTLICH MACHST – AUCH WENN DAS VIELLEICHT NICHT IMMER GANZ EINFACH IST.

## **LET'S TALK ABOUT SEX**

WENN MAN VERLIEBT IST MÖCHTE MAN SICH MEIST SO NAH WIE MÖGLICH SEIN – AUCH KÖRPERLICH. ABER AUCH WER NICHT VERLIEBT IST, KANN SEX HABEN, DENN: LIEBE UND SEX KÖNNEN ZUSAMMENGEHÖREN, MÜSSEN ABER NICHT! DABEI GIBT ES KEINE VORSCHRIFTEN, WIE SEXUALITÄT AUSGELEBT WERDEN SOLL, DENN ALLES IST ERLAUBT, SOLANGE ES BEIDEN GEFÄLLT. VIELE MÄDCHEN\* UND FRAUEN\* LIEBKOSEN SICH GEGENSEITIG MIT DEN HÄNDEN ODER DEM MUND. MANCHE VERWENDEN SEXTOYS, UM SICH SELBST ODER IHRE PARTNERIN ZU BEFRIEDIGEN. MANCHE MÖGEN ES ZART, ANDERE WENIGER. FÜR VIELE GEHÖREN KÜSSEN UND ZÄRTLICHKEIT DAZU. ES IST EINFACH, WIE BEI ALLEM ANDEREN IM LEBEN AUCH: GESCHMÄCKER SIND VERSCHIEDEN. AUCH HIER GILT: ES IST SEHR WICHTIG, DASS DU MIT DEINER PARTNERIN DARÜBER SPRICHST. DAS FÄLLT EINER MANCHMAL NICHT LEICHT UND MANCHMAL IST ES AUCH PEINLICH. ABER WENN DU ETWAS MÖCHTEST ODER ETWAS NICHT MÖCHTEST UND WENN DU WISSEN WILLST, WIE ES DEINER PARTNERIN GEHT UND WAS SIE WILL, IST KOMMUNIKATION DER EINZIGE WEG DAS KLAR ZU MACHEN ODER HERAUSZUFINDEN. REDE ÜBER DEINE BEDÜRFNISSE UND VORSTELLUNGEN. SO SCHAFFT IHR KLARHEIT UND KÖNNT VIEL SCHÖNES GEMEINSAM ERLEBEN.

IN UNSERER GESELLSCHAFT WIRD SEX MEIST ALS EINE GROSSE SACHE DARGESTELLT, DIE JEDER MENSCH TUN MUSS, DIE IMMER KLAPPT UND SUPER TOLL IST. MACH DIR KEINEN DRUCK! SEX IST VIELFÄLTIG UND ETWAS, DAS JEDER MENSCH FÜR SICH ENTWICKELN MUSS. MANCHMAL IST ES SEHR SCHÖN, MANCHMAL NICHT UND MANCHMAL SOGAR LANGWEILIG. LASS DICH NICHT STRESSEN UND VERSUCHE NICHT PERFEKT ZU SEIN. ES GEHT NACH DEINEM TEMPO UND DEM TEMPO DEINER PARTNERIN. SAGE ODER ZEIGE IHR, WAS DIR GEFÄLLT, SEI ACHTSAM MIT DIR UND IHR UND GENIESST EINFACH DIE ZEIT MITEINANDER. UND GANZ WICHTIG: SPASS ZU HABEN!

## **WAS IST EIGENTLICH MIT VERHÜTUNG?**

SCHWANGER WERDEN KANNST DU NICHT, WENN DU MIT EINER FRAU SEX HAST. EGAL, WIE DU SEX LEBEN MÖCHTEST, IST ES DENNOCH WICHTIG, SICH ZU SCHÜTZEN! SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN (STI) KÖNNEN AUCH BEI LESBISCHEM SEX EIN THEMA SEIN. MIT WELCHEN HILFSMITTELN DU DICH AM BESTEN SCHÜTZEN KANNST, FINDEST DU U.A. IN FOLGENDER BROSCHÜRE DER AIDSHILFE HAMBURG:

[HTTP://WWW.AIDSHILFE-HAMBURG.DE/FILEADMIN/MEDIA/DOCUMENTS/FLYERDOWNLOADS/LECKT\\_MICH\\_DEUTSCH\\_H\\_DOWNLOAD.PDF](http://www.aidshilfe-hamburg.de/fileadmin/media/documents/flyerdownloads/leckt_mich_deutsch_h_download.pdf)

ALLE WEITEREN INFORMATIONEN RUND UM DAS THEMA STI FINDEST DU BEI DER AIDSHILFE DEUTSCHLAND

[HTTPS://WWW.AIDSHILFE.DE](https://www.aidshilfe.de)

LIEBESLEBEN VON DER BZGA INFORMIERT DICH RUND UM LIEBE, SEX UND SCHUTZ:

[HTTPS://WWW.LIEBESLEBEN.DE/](https://www.liebesleben.de/)

## **4) WO KANN ICH ANDERE LESBISCHE, BISEXUELLE UND QUEERE MÄDCHEN\* UND JUNGE FRAUEN\* KENNENLERNEN?**

LSBTTIQPA\* MENSCHEN STEHEN VIELEN HERAUSFORDERUNGEN GEGENÜBER. SIE BESCHÄFTIGEN SICH INTENSIV MIT IHREM COMING OUT, KÖNNEN AUFGRUND IHRES „SO-SEINS“ BLÖD ANGEMACHT, AUSGESCHLOSSEN ODER NICHT ERNST GENOMMEN WERDEN UND FÜHLEN SICH MANCHMAL SO, ALS OB SIE ALLEINE AUF DER WELT WÄREN.

DOCH DU BIST NICHT ALLEIN! UM DAS WIRKLICH VERSTEHEN UND SPÜREN ZU KÖNNEN, Hilft es sehr, Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen.

IN STUTTGART UND UMGEBUNG GIBT ES EINIGE JUGENDGRUPPEN, BEI DENEN DU ANDERE LBTTIQPA\* MÄDCHEN\* UND FRAUEN\* KENNENLERNEN UND TREFFEN KANNST. HIER FINDEST DU ORTE, AN DENEN DU DICH NICHT ERKLÄREN MUSST, DIR UNTERSTÜTZUNG UND TIPPS HOLEN, DICH AUSTAUSCHEN UND GANZ VIEL SPASS HABEN KANNST.

### **GRUPPEN IN STUTTGART**

#### **LUNA**

**DAS SAGEN SIE ÜBER SICH:** BIST DU EIN MÄDCHEN\* ODER EINE FRAU\* UND FÜHLST DICH ZU EINER FRAU\* HINGEZOGEN? BIST DU QUEER UND VERORDNEST DICH IRGENDWO IM BREITEN REGENBOGENSPEKTRUM ODER WEISST VIELLEICHT NOCH GAR NICHT WO DU HINGEHÖRST? KOMMST DU AUS STUTTGART ODER DER UMGEBUNG? DANN BIST DU BEI UNS GENAU RICHTIG! FÜHL DICH ANGESPROCHEN UND KOMM VORBEI, ES LOHNT SICH! EINGELADEN SIND ALLE MÄDCHEN\* UND FRAUEN\* BIS 27 JAHRE.

**WANN UND WO TRIFFT SICH DIE GRUPPE?** JEDEN DONNERSTAG UM 19.00 UHR IM WEISSENBURG- ZENTRUM LSBTTIQ. DIE TEILNAHME AN DER GRUPPE IST SELBSTVERSTÄNDLICH KOSTENLOS.

**WEITERE INFOS, ADRESSE UND KONTAKT:**

[HTTP://IHS-EV.DE/GRUPPEN-UND-TREFFEN/LUNA/](http://ihs-ev.de/gruppen-und-treffen/luna/)

#### **SILBERLUNA**

**DAS SAGEN SIE ÜBER SICH:** OFFENER TREFF FÜR LESBISCHE, BISEXUELLE UND PANSEXUELLE FRAUEN\* ALLER ART AB 26 JAHREN. DU BIST NEU IN DER STADT UND SUCHST ANSCHLUSS ZUR SZENE ODER WILLST EINFACH MAL EIN PAAR NEUE LEUTE KENNEN LERNEN? EGAL OB BUTCH ODER FEMME, CIS ODER TRANS\*, ALS PAAR ODER SINGLE, BEI UNS BIST DU HERZLICH WILLKOMMEN.

**WANN UND WO TRIFFT SICH DIE GRUPPE?** JEDEN DIENSTAG AB 19:30 IM WEISSENBURG-ZENTRUM LSBTTIQ

**WEITERE INFOS, ADRESSE UND KONTAKT:**

[HTTP://IHS-EV.DE/GRUPPEN-UND-TREFFEN/SILBERLUNA/](http://ihs-ev.de/gruppen-und-treffen/silberluna/)

## **GENDER\*NAUTS**

**DAS SAGEN SIE ÜBER SICH:** WIR SIND DIE GENDER\*NAUTS, DIE TRANS\*INTER\*GALAKTISCHE JUGENDGRUPPE DER IHS E.V.! DIE GRUPPE IST EIN SAFE SPACE FÜR ALLE MENSCHEN VON 14 – 27 JAHREN, DIE SICH NICHT ODER NICHT VOLLSTÄNDIG MIT IHREM BEI DER GEBURT ZUGEORDNETEN GESCHLECHT IDENTIFIZIEREN KÖNNEN. SIE IST AUSSERDEM DAZU DA SICH GEGENSEITIG ZU HELFEN, SEI ES BEI PROBLEMEN IN DER SCHULE, UNI, ARBEIT ODER IN DER FAMILIE UND AUCH DAZU, DASS WIR UNS GEGENSEITIG AUF DEM TRANS\*-WEG UNTERSTÜTZEN – GANZ OHNE SELBSTHILFEGRUPPEN-CHARAKTER.

**WANN UND WO TRIFFT SICH DIE GRUPPE?** IMMER AM ERSTEN UND DRITTEN DIENSTAG IM MONAT AB 19:00 IM WEISSENBURG-ZENTRUM LSBTTIQ.

**WEITERE INFOS, ADRESSE UND KONTAKT:**

[HTTP://IHS-EV.DE/GRUPPEN-UND-TREFFEN/GENDERNAUTS-NEU/](http://ihs-ev.de/gruppen-und-treffen/gendernauts-neu/)

INSTAGRAM: @GENDERNAUTS.STUTTGART

## **QUEERDENKER\***

**DAS SAGEN SIE ÜBER SICH:** QUEERDENKER\* IST EINE JUGENDGRUPPE AUS STUTTGART FÜR LGBTQ+ UND INTERESSIERTE ZWISCHEN 13 UND 27 JAHREN. UNSER ZIEL IST ES, QUEEREN JUGENDLICHEN EINEN ZUGANG ZU EINER GEMEINSCHAFT ZU BIETEN, IN DER SIE SICH UND IHRE SEXUELL-GESCHLECHTLICHE IDENTITÄT IN EINEM GESCHÜTZTEN RAHMEN BESSER VERSTEHEN UND LIEBEN LERNEN KÖNNEN.

**WANN UND WO TRIFFT SICH DIE GRUPPE?** JEDEN LETZTEN SONNTAG IM MONAT UM 15:00 UHR IM JUGENDHAUS CAFÉ RATZ IN UNTERTÜRKHEIM

**WEITERE INFOS, ADRESSE UND KONTAKT:** [HTTPS://QUEERDENKER-STUTTGART.COM](https://queerdenker-stuttgart.com)

## **GRUPPE IN BIETIGHEIM**

### **REGENBOGENLEUTZ**

**DAS SAGEN SIE ÜBER SICH:** QUEERE JUGENDGRUPPE IN BIETIGHEIM. WER DARF KOMMEN? ALLE! EGAL, OB LGBTQ+, UNSICHER ODER EINFACH OFFEN UND UNTERSTÜTZEND, ZWISCHEN 14 UND 26 JAHREN.

**WANN UND WO TRIFFT SICH DIE GRUPPE?** IM JUGENDHAUS 4D IN BIETIGHEIM. TERMINE BITTE DIREKT DORT ERFRAGEN!

**WEITERE INFOS, ADRESSE UND KONTAKT:** AUF FACEBOOK REGENBOGENLEUTZ BIETIGHEIM. AUF INSTAGRAM @REGENBOGENLEUTZ



## **GRUPPEN IN TÜBINGEN:**

### **JULES (MÄDCHEN\* TREFF TÜBINGEN)**

#### **DAS SAGEN SIE ÜBER SICH:**

FÜR ALLE MÄDCHEN\* UND JUNGE FRAUEN\*, DIE

- ZWISCHEN 15 UND 25 SIND
- AB UND ZU ODER AUCH STÄNDIG AUF FRAUEN\* STEHEN
- SICH DA NICHT SO SICHER SIND
- ANDERE MÄDCHEN\* UND JUNGE FRAUEN\* TREFFEN UND SICH AUSTAUSCHEN WOLLEN

**WANN UND WO TRIFFT SICH DIE GRUPPE?** JEDEN ZWEITEN UND VIERTEN FREITAG IM MONAT AB 19 UHR IN DER ACHTBAR IM FRAUEN\*PROJEKTEZENTRUM

#### **WEITERE INFOS, ADRESSE UND KONTAKT:**

[HTTPS://WWW.MAEDCHENTREFF-TUEBINGEN.DE/WASISTLOS/JULES/](https://www.maedchentreff-tuebingen.de/wasistlos/jules/)

### **TREFFPUNKT JUNG & QUEER (MÄDCHEN\* TREFF TÜBINGEN)**

**DAS SAGEN SIE ÜBER SICH:** DU BIST LESBISCH, BISEXUELL, TRANS\*, INTER, GENDERQUEER, DIR NICHT SICHER ODER WILLST DICH ÜBERHAUPT NICHT EINORDNEN...?

DU WÜRDST GERN MIT ANDEREN DARÜBER REDEN?

DU HAST FRAGEN UND WEISST NICHT, WEM DU SIE STELLEN KÖNNTEST?

DU MAGST EINFACH ANDERE JUNGE MENSCHEN KENNENLERNEN, DIE SICH AUCH ANGESPROCHEN FÜHLEN UND DICH IN LOCKERER RUNDE UNTERHALTEN?

DANN KOMM ZU UNS!

**WANN UND WO TRIFFT SICH DIE GRUPPE?** TREFFPUNKT JUNG & QUEER IST FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE AB 14 JAHREN UND FINDET JEDEN ERSTEN MONTAG IM MONAT VON 18 BIS 20 UHR IN DER ACHTBAR IM FRAUEN\*PROJEKTEZENTRUM STATT.

#### **WEITERE INFOS, ADRESSE UND KONTAKT:**

[HTTPS://WWW.MAEDCHENTREFF-TUEBINGEN.DE/WASISTLOS/JULES/](https://www.maedchentreff-tuebingen.de/wasistlos/jules/)

## **GRUPPE IN ULM:**

### **TEENGENDER (FREUNDESKREIS TRANS\* ULM)**

**DAS SAGEN SIE ÜBER SICH:** JUGENDGRUPPE FÜR TRANS\* JUGENDLICHE ZWISCHEN 13 UND CA. 21. WAS MACHT UNSERE GRUPPE AUS? EINFACH GESAGT:“ DIE GRUPPE IST COOL!“. SCHNELL WIRD KLAR „ICH BIN NICHT ALLEIN“, ICH KANN „ICH SELBST SEIN“.

**WANN UND WO TRIFFT SICH DIE GRUPPE? BITTE UNTER** [KONTAKT@FREUNDESKREIS-TRANS-ULM.DE](mailto:KONTAKT@FREUNDESKREIS-TRANS-ULM.DE)

ERFRAGEN!

**WEITERE INFOS, ADRESSE UND KONTAKT:**

[HTTP://WWW.FREUNDESKREIS-TRANS-ULM.DE/INDEX.PHP/JUGENDGRUPPE-TEENGENDER](http://www.freundeskreis-trans-ulm.de/index.php/jugendgruppe-teengender)

**NOCH MEHR GRUPPEN IN BADEN-WÜRTTEMBERG FINDEST DU HIER:**

NETZWERK LSBTTIQ BADEN WÜRTTEMBERG

[HTTP://NETZWERK-LSBTTIQ.NET/JUGEND/JUGENDGRUPPEN](http://netzwerk-lsbttiq.net/jugend/jugendgruppen)

**5) WOHIN KANN ICH MICH WENDEN, WENN ICH FRAGEN HABE ODER MIT JEMANDEM ÜBER MICH UND MEINE GEFÜHLE SPRECHEN MÖCHTE?**

FALLS DU DICH NICHT WOHLFÜHLST Z.B. BEI DEINEM COMING OUT ODER WENN ES DIR SCHLECHT GEHT, WEIL DU DAS GEFÜHL HAST, DASS DICH NIEMAND VERSTEHT, IST ES WICHTIG, DASS DU DIR EIN PAAR MENSCHEN SUCHST, DIE DICH SO AKZEPTIEREN, WIE DU BIST. AUCH WENN DU ERFAHRUNGEN GEMACHT HAST, IN DENEN DU AUSGESCHLOSSEN WURDEST ODER ANDERE DICH VERLETZT HABEN— SUCHE DIR HILFE UND VERTRAUE DICH JEMANDEM AN! MANCHMAL FÜHLT ES SICH ZWAR AN, ALS OB DU GANZ ALLEINE WÄRST MIT DIESEN PROBLEMEN, ABER ES GIBT MENSCHEN MIT ÄHNLICHEN ERFAHRUNGEN, DIE SICH IN IHRER IDENTITÄT WOHL FÜHLEN.

DU KANNST ÜBERALL VERBÜNDETE FINDEN. NEBEN LSBTTIQPA\*-GRUPPEN GIBT ES AUCH ANDERE ORTE, WO DU UNTERSTÜTZUNG ERHÄLTST. BEI SCHWIERIGKEITEN, DIE DU NICHT IM FREUND\*INNENKREIS LÖSEN KANNST ODER WENN DU Z.B. MIT EINER NEUTRALEN, ERWACHSENEN PERSON SPRECHEN MÖCHTEST, DANN KÖNNTE EINE BERATUNGSSTELLE DER RICHTIGE ORT FÜR DICH SEIN. WENN DU DICH AN EINE BERATUNGSSTELLE WENDEST, SCHAU DIR VORHER DIE WEBSITE AN: SPRICHT DIE SEITE AUCH LSBTTIQPA\*-MENSCHEN AN UND WIRD AUF EINE GENDERSENSIBLE SPRACHE GEACHTET? DANN KANNST DU MIT GUTEM GEFÜHL DORT EIN ERSTGESPRÄCH VEREINBAREN.

IN BERATUNGSSTELLEN SPRICHT DU MIT EINER PROFESSIONELLEN PERSON DARÜBER, WO DU GERADE STEHST UND WAS DU BRAUCHST, DAMIT ES DIR MÖGLICHEST GUT GEHEN KANN UND WELCHE UNTERSTÜTZUNG DU DABEI BENÖTIGST. MANCHMAL HAT MAN JA GANZ SCHÖN VIELE FRAGEN UND THEMEN, UND ES KANN HILFREICH SEIN, DIESE IN EINEM GESPRÄCH ZU „SORTIEREN“. EIN BERATUNGSGESPRÄCH IST ANONYM, DAS HEISST DU MUSST DEINE ADRESSE NICHT PREISGEBEN UND DIE MITARBEITERINNEN HABEN SCHWEIGEPFLICHT, SIE ERZÄHLEN DEINEN NAMEN UND DEINE GESCHICHTE NICHT WEITER.

HIER FINDEST DU ADRESSEN, WO DU DICH BERATEN LASSEN KANNST:

[HTTPS://WWW.FRAUENBERATUNG-FETZ.DE/DE/BERATUNG/LESBENBERATUNG.HTML](https://www.frauenberatung-fetz.de/de/beratung/lesbenberatung.html)

[HTTPS://WWW.MAEDCHENGESUNDHEITSLADEN.DE](https://www.maedchengesundheitsladen.de)

[HTTP://NETZWERK-LSBTTIQ.NET/BERATUNG-SELBSTHILFE](http://netzwerk-lsbttiq.net/beratung-selbsthilfe)

## **6) LITERATURLISTE**

### **ALLGEMEINE INFOS:**

[HTTP://NETZWERK-LSBTTIQ.NET](http://NETZWERK-LSBTTIQ.NET)

[HTTPS://WWW.100MENSCH.DE/INDEX.HTML](https://www.100MENSCH.DE/INDEX.HTML)

[HTTPS://SOZIALMINISTERIUM.BADEN-WUERTTEMBERG.DE/FILEADMIN/REDAKTION/M-SM/INTERN/DOWNLOADS/DOWNLOADS\\_OFFENHEIT\\_UND\\_AKZEPTANZ/LEXIKON-DER-KLEINEN-UNTERSCHIEDE\\_2018.PDF](https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-sm/intern/downloads/downloads_offenheit_und_akzeptanz/lexikon-der-kleinen-unterschiede_2018.pdf)

### **COMING OUT:**

DIE COMING-OUT-BROSCHÜRE FÜR 12 BIS 20 JÄHRIGE.  
HERAUSGEGEBEN VOM:  
NETZWERK LSBTTIQ BADEN-WÜRTTEMBERG, 2016

DOWNLOAD UNTER: [HTTP://NETZWERK-LSBTTIQ.NET/JUGEND/COMING-OUT](http://NETZWERK-LSBTTIQ.NET/JUGEND/COMING-OUT)

### **JUGENDGRUPPEN:**

[HTTP://IHS-EV.DE/GRUPPEN-UND-TREFFEN/](http://ihs-ev.de/gruppen-und-treffen/)

[HTTP://NETZWERK-LSBTTIQ.NET/JUGEND/JUGENDGRUPPEN](http://NETZWERK-LSBTTIQ.NET/JUGEND/JUGENDGRUPPEN)

[HTTPS:// HTTP://WWW.LAMBDA-BW.DE/NEUIGKEITEN.HTML](https://http://www.lambda-bw.de/neuigkeiten.html)

### **BEZIEHUNG, LIEBE UND SEX:**

DIE BROSCHEURE „SEX'N'TIPPS - WO DIE LIEBE HINFÄLLT" GREIFT DIE FRAGEN VON JUGENDLICHEN IM HINBLICK AUF SEXUELLE ORIENTIERUNGEN AUF.

DOWNLOAD UNTER:

[HTTPS://SERVICE.BZGA.DE/PDF.PHP?ID=6799C98173D711436ECC519134181042](https://service.bzga.de/pdf.php?id=6799c98173d711436ecc519134181042)

### **STI:**

[HTTP://WWW.AIDSHILFE-HAMBURG.DE/FILEADMIN/MEDIA/DOCUMENTS/FLYERDOWNLOADS/LECKT\\_MICH\\_DEUTSCH\\_DOWNLOAD.PDF](http://www.aidshilfe-hamburg.de/fileadmin/media/documents/flyerdownloads/leckt_mich_deutsch_download.pdf)

LIEBESLEBEN VON DER BZGA INFORMIERT DICH RUND UM LIEBE, SEX UND SCHUTZ:

[HTTPS://WWW.LIEBESLEBEN.DE/](https://www.liebesleben.de/)

## **LSBTTIQPA\* UND SCHULAUFLÄRUNG:**

WWW.REGENBOGENBILDUNG.DE

## **BLOGS:**

### **THE QUEER L-VLOG**

BEI „THE QUEER L-VLOG“ HANDELT ES SICH UM EIN NON PROFIT SICHTBARKEITS-PROJEKT, DAS SICH ZUM ZIEL GESETZT HAT, QUEERE, GENDERQUEERE, NICHT-BINÄRE, TRANS\* UND LESBISCHE MENSCHEN SICHTBAR ZU MACHEN UND „IHRE\*“ THEMEN ZU BEHANDELN.

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/CHANNEL/UCKG2P8UEPG4NHUEM1O6GYFG](https://www.youtube.com/channel/UCKG2P8UEPG4NHUEM1O6GYFG)

### **RAINBOWFEELINGS**

PRIVATER BLOG ZU LIEBE, COMING OUT UND LIFESTYLE FÜR FRAUEN\*, DIE LESBISCH, BI ODER QUEER SIND.

WWW.RAINBOWFEELINGS.DE

NOCH FRAGEN? WIR FREUEN UNS ÜBER DEINE RÜCKMELDUNG!

BILDER: LEA MURPHY



# **Baden-Württemberg**

**MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION**

DAS PROJEKT „GEMEINSAM FÜR SICHTBARKEIT“ WIRD UNTERSTÜTZT DURCH DAS MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION AUS MITTELN DES LANDES BADEN-WÜRTTEMBERG.