Geschlecht und geschlechtliche Vielfalt

LIEBES LEBEN

Es ist deins.
Schütze es.

Ein Ratgeber für Eltern



Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit











Vorwort

Sie als Eltern[1] möchten vermutlich nur das Beste für Ihr Kind. Doch der Weg Ihres Kindes zu Selbstständigkeit und zur eigenen Identität kann auch verunsichern und vielleicht Fragen oder sogar Konflikte auslösen.

Das gilt gerade in Sachen Geschlecht. Denn anders, als man vielleicht denken könnte, gibt es viel mehr als nur Mann und Frau. Und Geschlecht ist nicht nur eine biologische Angelegenheit, sondern auch eine gesellschaftliche und eine des eigenen Empfindens.

Wie sich Ihr Kind geschlechtlich selbst sieht und empfindet, können Sie als Eltern nicht unbedingt vorhersehen. Und vielleicht schlägt es auch einen ganz anderen Weg ein, als Sie gedacht hätten. Das kann beunruhigen. Doch glücklich werden wir nur, wenn wir uns so wohlfühlen, wie wir sind. Und dabei können Sie Ihr Kind unterstützen. Wie das geht und was geschlechtliche Vielfalt überhaupt bedeutet, zeigt Ihnen dieser Ratgeber.

Vielfalt der Meinungen

Geschlecht und geschlechtliche Vielfalt werden unterschiedlich gesehen. Viele Menschen setzen sich für Offenheit und Vielfalt ein, andere haben eher konservative Einstellungen und orientieren sich an traditionellen Vorstellungen von Geschlecht.

In einer vielfältigen Gesellschaft gibt es verschiedene Ansichten. Entscheidend ist, respektvoll miteinander umzugehen – und auch dabei kann diese Broschüre helfen. Sie informiert, kann Verständnis fördern und einen respektvollen Umgang miteinander unterstützen – auch bei unterschiedlichen Überzeugungen. Denn eins ist klar: Queerfeindlichkeit ist nie in Ordnung.

1 Wenn in dieser Broschüre der Begriff »Eltern« verwendet wird, sind alle angesprochen, die Erziehungsverantwortung übernehmen – zum Beispiel auch alleinerziehende Mütter und Väter, Patchworkeltern, Adoptiv- oder Pflegeeltern, Regenbogenfamilien, Großeltern, Tanten und Onkel und auch ältere Geschwister.

Geschlecht und Geschlechtsidentität

Worum geht es dabei? 8

Geschlechtliche Vielfalt betrifft alle – auch Ihr Kind! 10

Sprache und Geschlecht – Warum ist das wichtig? 13

Sexuelle Orientierung und Geschlecht – Was ist der Unterschied? 15

Cis*, inter*,trans*, nicht-binär* …

Was steckt dahinter? 18

Was bedeutet cis*? 20

Was bedeutet inter*? 22

Was bedeutet trans*? 26

Was bedeutet nicht-binär*? 30

Die eigene Geschlechtsidentität finden – eine Aufgabe, die alle betrifft 34

Vielfalt leben

Wie kann ich mein Kind unterstützen? 38

Wie gehe ich mit geschlechteruntypischem Verhalten um? 40

Wie gehe ich gut mit dem Coming-out meines Kindes um? 42

Wie wird mein Kind mit seinem Coming-out zurechtkommen? 46

Wie geht man mit einem Coming-out im größeren Familienkreis um? 48

Verändert sich das Verhältnis meines Kindes zu Freund*innen? 50

Hat mein Kind es durch ein Coming-out schwerer? 54

Kann mein Kind in der Schule oder in der Ausbildung Probleme bekommen? 58

Muss mein Kind Nachteile im Berufsleben befürchten? 60

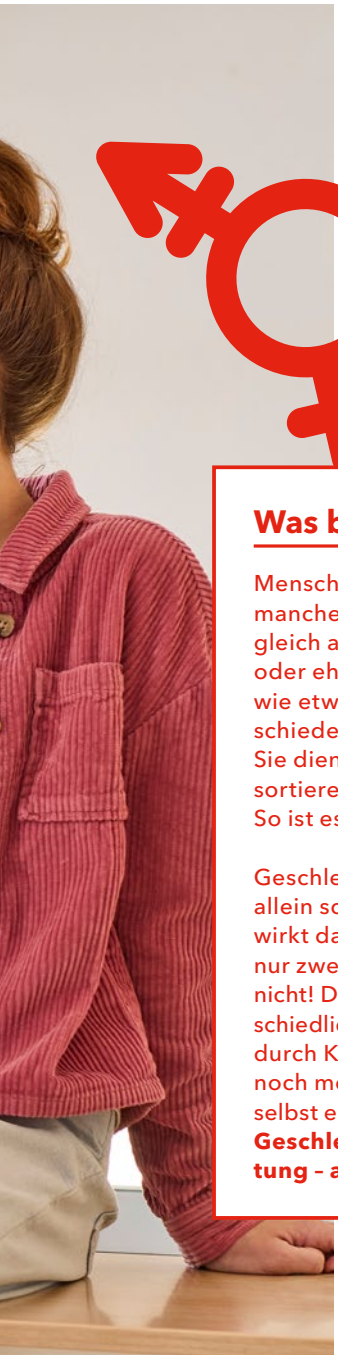
Unterm Strich

Wie geht's weiter? 62

Wo finde ich weitere Informationen? 64

Impressum 66





Was bedeutet Geschlecht?

Menschen unterscheiden sich in vielen Dingen. Bei manchen Unterschieden kommt es sehr auf den Vergleich an – Alter zum Beispiel. Ist ein Mensch eher alt oder eher jung? Es gibt weniger wichtige Unterschiede wie etwa die Augenfarbe. Aber es gibt auch Unterschiede, die in der Gesellschaft als sehr wichtig gelten. Sie dienen dazu, die Welt und unser Miteinander »zu sortieren«. Und mit ihnen gehen oft Wertungen einher. So ist es auch beim Geschlecht.

Geschlecht ist eine Kategorie, die oft sehr wichtig ist – allein schon in der Sprache. Und auf den ersten Blick wirkt das auch gar nicht so kompliziert – es scheint ja nur zwei Geschlechter zu geben. Aber das stimmt so nicht! Denn Geschlecht bestimmt sich durch ganz unterschiedliche Dinge – etwa durch körperliche Merkmale, durch Kleidung und Aussehen. Und Geschlecht umfasst noch mehr: Es geht (auch) um die Frage, wie man sich selbst erlebt, wer man ist und wer man sein will.
Geschlecht hat also für alle Menschen eine Bedeutung – auch für Ihr Kind.

Geschlecht und Geschlechts-identität

Worum geht es dabei?

Der Begriff **»Geschlecht«** umfasst einiges: gesellschaftliche Vorstellungen, Erwartungen, Rollenbilder, biologische Eigenschaften und vieles mehr. Vor allem fällt unter »Geschlecht« aber auch das persönliche Empfinden, die Identität eines Menschen. Das wird auch mit dem Begriff **Geschlechtsidentität** beschrieben und meint das Wissen und das Empfinden zum eigenen Geschlecht. Doch was heißt das genau?

Nach der Geburt wurde Ihrem Neugeborenen in der Regel ein Geschlecht zugewiesen. Das bedeutet, dass anhand der körperlichen Merkmale »weiblich«, »männlich« oder »divers« in der Geburtsurkunde eingetragen wurde. Es kann aber auch sein, dass der Eintrag offengelassen wurde. So oder so muss das jedoch nicht heißen, dass sich Ihr Kind später auch mit dem Geschlecht identifiziert, das in seiner Geburtsurkunde steht, oder dass es sich damit wohlfühlt.

Denn viel wichtiger als der Geschlechtseintrag ist die Frage, zu welchem Geschlecht (oder auch zu welchen Geschlechtern) man sich selbst zugehörig fühlt. Jenseits der äußeren Zuschreibungen – also welches Geschlecht andere Menschen aufgrund des Körpers, der Kleidung oder des Auftretens annehmen – ist hier das individuelle Empfinden ausschlaggebend. Und das lässt sich eben nicht unbedingt vom Äußeren ablesen.

Geschlechtliche Vielfalt – auch in der Medizin

Wussten Sie, dass selbst die Biologie und die Medizin verschiedene Geschlechter kennen? Dort gibt es unter anderem das anatomische, das genetische und das chromosomale Geschlecht. Und keines davon muss identisch sein. Ein Mensch kann zum Beispiel anatomisch eine Frau sein, ohne aber zwei X-Chromosomen zu besitzen. Manchmal wird in diesem Zusammenhang auch von »Varianten der Geschlechtsentwicklung« oder von Intergeschlechtlichkeit (früher auch »Intersexualität«) gesprochen.

Geschlechtliche Vielfalt betrifft alle – auch Ihr Kind!

Viele unterschätzen, was das eigene Geschlecht für ihr Kind bedeutet. Denn Geschlecht bestimmt unseren Alltag – angefangen mit der Frage, was wir anziehen oder wie wir unsere Haare tragen. Aber auch unsere Sprache und unser Denken werden von bestimmten Vorstellungen über Geschlecht geprägt.

Das betrifft zum einen ganz konkrete Vorstellungen darüber, was vermeintlich typisch für ein Geschlecht ist oder was bestimmte Geschlechter besonders gut können. Zum anderen geht es aber auch grundlegend um den Gedanken, dass es nur zwei Geschlechter gibt, nämlich Mann und Frau, und dass man das jeweils andere Geschlecht attraktiv findet. Diese Denkweise wird auch als **»Heteronormativität«**[2] bezeichnet und hat in westlichen Kulturen eine lange Geschichte. Sie findet sich in ganz vielen Bereichen – zum Beispiel beim »Vater-Mutter-Kind«-Spielen im Kindergarten, in Filmen, in Religionen und im Alltag. Aber auch im engeren Umfeld, in der Familie, kann man direkt oder indirekt auf solche Vorstellungen treffen.

Klischees und Stereotype über bestimmte Geschlechter, aber auch grundlegend Heteronormativität und die damit verbundenen Erwartungen können großen Druck ausüben. Sie können dazu führen, dass man sich ausgeschlossen fühlt, dass man sich selbst ablehnt, und sogar dazu, dass man sich wünscht, vermeintlich »normal« zu sein. Und leider ist es immer noch so: Wer nicht (komplett) in das Konzept von Frau und Mann passt, wird oft ausgegrenzt, übersehen oder muss sich ständig erklären. Auch Diskriminierungen und sogar Angriffe kommen vor. All das kann schlimme, auch gesundheitliche Folgen haben.

2 Heteronormativität meint nicht Heterosexualität. Und es gibt auch andere Konzepte, wie das der »Cisnormativität«, die hier wirksam sein können.



Übrigens:

Unter Freund*innen offen über die eigene geschlechtliche Identität sprechen? Das können die meisten der 15- bis 17-Jährigen (64 Prozent). Bei den 18- bis 24-Jährigen sind es sogar 71 Prozent. In der eigenen Familie sieht das jedoch anders aus: Dort sprechen nur 25 Prozent der 15- bis 17-Jährigen und knapp 40 Prozent der 18- bis 24-Jährigen das Thema offen gegenüber allen oder den meisten Familienmitgliedern an.

Gleichzeitig fällt es Eltern manchmal schwer, zu akzeptieren, wenn ihr Kind seine eigene Geschlechtsidentität findet und sich dabei zum Beispiel auch nicht mit dem von außen zugeschriebenen Geschlecht identifiziert. Was können Sie also tun? Versuchen Sie, **Ihr Kind so anzunehmen, wie es ist.** Dabei hilft es, sich so weit wie möglich von gesellschaftlichen Erwartungen und Vorstellungen zu lösen – auch wenn das anfangs ungewohnt sein mag. Als Eltern sollten Sie es Ihrem Kind selbst überlassen, was es aus seinem Geschlecht macht. Sich frei ausdrücken zu können und von den Eltern so angenommen zu werden, wie es ist, wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden Ihres Kindes aus. Ihre Haltung beeinflusst die Gesundheit, das Selbstbewusstsein und den Mut Ihres Kindes, sein eigenes Leben selbstständig zu gestalten.

Welche Begriffe gibt es für die verschiedenen Geschlechtsidentitäten?

So vielfältig, wie Geschlecht sein kann, so vielfältig sind auch die Begriffe, mit denen die Geschlechtsidentität beschrieben werden kann. Hier eine kleine Auswahl:

- **agender:** Die Person fühlt sich keinem Geschlecht zugehörig;
- **cis*:** Die eigene Geschlechtsidentität stimmt mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht überein;
- **genderfluid:** Die eigene Geschlechtsidentität »wechselt« zwischen verschiedenen Geschlechtern. Eine Person fühlt sich mal mehr zu einem, mal mehr zu einem anderen Geschlecht zugehörig;
- **inter*:** Die biologischen Merkmale sind weder eindeutig weiblich noch eindeutig männlich oder beides gleichzeitig. In Deutschland kann dann der Geschlechtseintrag in der Geburtsurkunde offengelassen oder es kann »divers« eingetragen werden;
- **nicht-binär*:** Die Beschränkung der Geschlechter auf Frau oder Mann ist für die eigene Identität nicht zutreffend und/oder wird abgelehnt – Geschlecht ist viel mehr als das. Oft wird »nicht-binär*« dabei auch als ein Überbegriff verwendet;
- **trans*:** Man fühlt sich einem anderen Geschlecht zugehörig als dem, das bei der Geburt zugewiesen wurde.

Und das sind nur einige Begriffe, um Geschlechtsidentität zu beschreiben. Denn Geschlecht ist so individuell wie jeder Mensch. Deshalb gibt es auch Menschen, die sich gar nicht einordnen möchten und jedes »Etikett« für sich ablehnen – selbst wenn ihnen etwa in offiziellen Papieren ein Geschlecht zugewiesen wurde.

Sprache und Geschlecht – Warum ist das wichtig?

Wenn sich Ihr Kind oder auch andere Menschen wünschen, mit einer bestimmten Anrede oder einem bestimmten Pronomen angesprochen zu werden, sollten Sie ihnen diesen Wunsch erfüllen. Sie zeigen damit, dass Sie Ihr Gegenüber ernst nehmen und als eigene Person respektieren. Die Art und Weise, wie wir miteinander sprechen und schreiben, beeinflusst auch unser Denken und unsere Beziehungen mit anderen Menschen. Deshalb ist es wichtig, die Vielfalt von Geschlechtern bereits in unserer Sprache zu berücksichtigen. So zum Beispiel bei der Anrede oder bei den Pronomen – er, sie, er*sie, es oder ganz anders.

Neben der richtigen Ansprache kann es auch sein, dass Ihr Kind einen anderen Namen für sich möchte. Manchmal kann das schwer für Eltern sein. Denn oft hat man sich intensiv mit der Namensgebung beschäftigt und sehr bewusst einen Namen für das Kind ausgewählt. Wenn Ihr Kind nun doch einen anderen Namen für sich wählt, mag das erst einmal irritieren. Doch geht es wirklich nur um einen Namen? Wie viele Spitz- und Kosenamen haben Sie schon genutzt? Und ist nicht das Wohlbefinden Ihres Kindes wichtiger als der Name, den Sie für Ihr Kind ausgewählt haben, als sie noch gar nicht wussten, wie Ihr Kind ist?

Übrigens:

Auch im Alltag ist die richtige Ansprache wichtig. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie einfach freundlich nach: »Wie darf ich Sie/dich ansprechen?« Denn welchem Geschlecht sich eine Person zugehörig fühlt, lässt sich nicht zwingend am Aussehen ablesen.





Was bedeutet eigentlich das Sternchen, auch Gender-Stern genannt?

Es gibt viele Möglichkeiten, unterschiedliche Geschlechter auch in der Sprache zu berücksichtigen, zum Beispiel den Doppelpunkt (:) oder den Unterstrich (_). Das Sternchen (*) ist dabei eine sehr verbreitete und einfache Form, die zeigt, dass Geschlecht vielfältig ist. Es gibt Raum für (Selbst-) Definitionen, die auch über männliche und weibliche Formen hinausgehen können. Deshalb wird es mittlerweile häufig bei Anreden, Stellenausschreibungen oder Berufsbezeichnungen genutzt und mithilfe einer kleinen Pause (wie etwa bei »Spiegel • ei«) gesprochen. Der Sinn dieser Schreib- und Sprechweise ist es, alle Geschlechter und deren Vielfalt sichtbar(er) zu machen.

Im Unterschied zu anderen Sonderzeichen, wie etwa zum Paragrafenzeichen (§), ist das Sternchen noch nicht regelhaft in die deutsche Rechtschreibung aufgenommen (Stand: Frühjahr 2024). Daher wird es in der Schule ab und zu auch als ein Fehler bewertet. Wenn das der Fall ist, ist es zumindest für die Schule sinnvoll, andere Formen gendergerechter Sprache zu wählen – etwa neutrale Formulierungen (z. B. »Lehrkräfte« statt »Lehrer*innen« oder »Personen, mit denen man befreundet ist« statt »Freund*innen«). Diese funktionieren fast immer, auch wenn sie nicht unbedingt kurz sind.

Sexuelle Orientierung und Geschlecht – Was ist der Unterschied?

Wen findet man attraktiv? Zu welchem Geschlecht oder welchen Geschlechtern fühlt man sich hingezogen? In wen verliebt man sich? All das sind Fragen, bei denen es nicht um die Geschlechtsidentität, sondern um die sexuelle Orientierung geht. Manchmal wird das verwechselt.

Bei der **Geschlechtsidentität** geht es um die Frage, ob und wie sich ein Mensch mit dem ihm zugewiesenen Geschlecht identifiziert, ob es ihn passend und ausreichend beschreibt und wie das eigene Geschlecht empfunden wird. Bei der **sexuellen Orientierung** hingegen geht es darum, zu welchem Geschlecht oder welchen Geschlechtern sich eine Person hingezogen fühlt. Man kann zum Beispiel heterosexuell, schwul, lesbisch, bisexuell oder auch asexuell sein. Und es gibt noch viele weitere sexuelle Orientierungen.

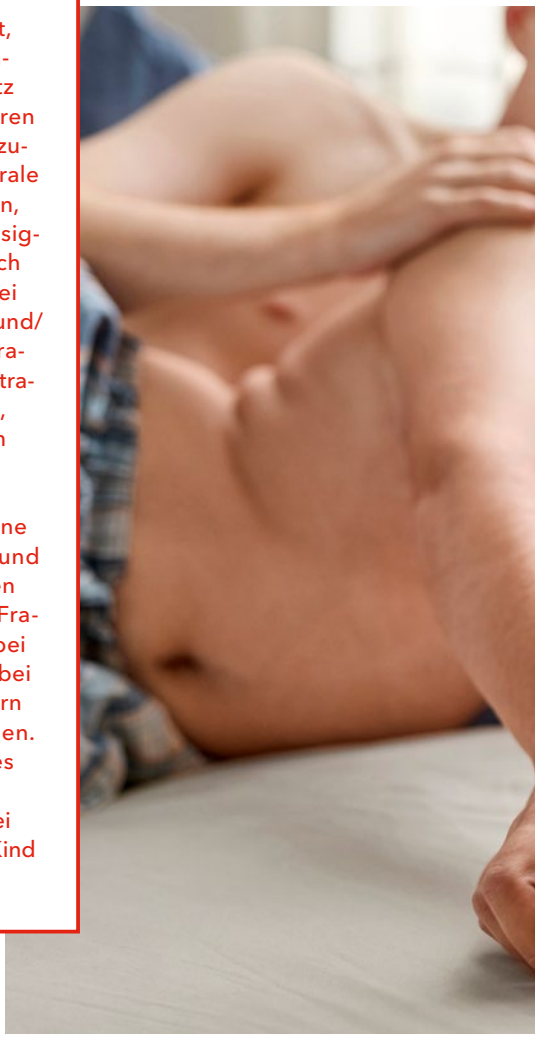
Die sexuelle Orientierung besteht unabhängig von der Geschlechtsidentität und umgekehrt. Sie sagt nichts über das Geschlecht einer Person aus. Dennoch gibt eine Nähe, da bei der sexuellen Orientierung oft – aber nicht immer – auch das Geschlecht des Gegenübers, zu dem man sich hingezogen fühlt, eine besondere Rolle spielt.

Mehr zum Thema sexuelle Vielfalt und sexuelle Orientierungen erfahren Sie in der LIEBESLEBEN-Broschüre »Sexuelle Vielfalt und Coming-out. Ein Ratgeber für Eltern« und auf www.liebesleben.de/eltern.

Was ist wichtig, wenn Ihr Kind Sex haben möchte?

Ganz egal, welches Geschlecht Ihr Kind hat, und auch ganz egal, welche sexuelle Orientierung: **Safer Sex** bietet den besten Schutz vor HIV und senkt das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anzustecken. Kondome spielen dabei eine zentrale Rolle, denn sie können beim Sex verhindern, dass möglicherweise infektiöse Körperflüssigkeiten in den Körper gelangen. Das gilt auch für sogenannte Lecktücher.[3] Doch selbst bei konsequentem Gebrauch von Kondomen und/oder Lecktüchern können einige STI übertragen werden. Daher sind zusätzliche Schutzstrategien, etwa Impfungen gegen Hepatitis A, Hepatitis B und HPV sowie Mpox, in vielen Fällen sinnvoll.

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, seine eigene Gesundheit ernst zu nehmen und für sich und für andere Verantwortung zu tragen. Geben Sie Ihrem Kind zu verstehen, dass Sie bei Fragen immer da sind und dass Sie ihm auch bei Problemen zur Seite stehen. Doch gerade bei intimen Themen sehen Kinder in ihren Eltern nicht immer die idealen Gesprächspersonen. Zeigen Sie Ihrem Kind also auch, an wen es sich noch wenden kann und wo es weitere Informationen findet, zum Beispiel auch bei LIEBESLEBEN. Gut informiert kann sich Ihr Kind vor HIV und anderen STI effektiv schützen.



3 Lecktücher können beim Oralsex auf Vulva oder Anus gelegt werden und so die Ansteckungswahrscheinlichkeit mit einer STI reduzieren. Es handelt sich dabei um ein hauchdünnes, etwa 15 Zentimeter breites und 15 bis 25 Zentimeter langes Tuch. Es besteht häufig aus Latex, es gibt aber auch latexfreie Lecktücher. Man bekommt sie im Internet oder in der Apotheke. Als Alternative zu einem Lecktuch kann man auch ein Kondom nutzen; dazu schneidet man einfach die Spitze des Kondoms ab und den Rest der Länge nach auf.



Cis*, inter*, trans*, nicht-binär* ...

Was steckt dahinter?

Wenn es um Geschlecht und geschlechtliche Vielfalt geht, gibt es ganz viele Begriffe, die Sie vielleicht auch schon gehört haben: Cis*, inter*, trans*, nicht-binär* … Es geht aber nicht nur um Begriffe, sondern auch um Lebenssituationen und mitunter um spezifische Herausforderungen. Denn die eigene Geschlechtsidentität zu finden, kann für Ihr Kind eine wichtige Entwicklungsaufgabe sein, die ganz individuelle Fragen für Ihr Kind, aber auch für Sie als Eltern mit sich bringt. Um diese Fragen geht es in diesem Kapitel.

Übrigens:

Auch wenn für Sie und Ihr Kind die Sache mit dem Geschlecht und der Geschlechtsidentität klar scheint – es lohnt sich immer, sich auch mit der Situation anderer Menschen auseinanderzusetzen. Denn nur wenn alle Geschlechter sichtbar sind und in ihren Anliegen berücksichtigt werden, sind auch alle gleichberechtigt. Und die beste Grundlage dafür ist, zu wissen, was andere Menschen beschäftigt.



Was bedeutet cis*?



Auf den Punkt gebracht, bedeutet **cis***, dass eine Person sich mit dem von außen zugewiesenen Geschlecht auch selbst identifiziert. Man wird beispielsweise als Frau wahrgenommen und hat den Eintrag »weiblich« in offiziellen Dokumenten. Und man sieht sich auch selbst so und fühlt sich mit dieser Zuordnung wohl.

Doch das heißt nicht unbedingt, dass es dadurch leichter ist. Denn weil wohl die meisten Menschen cisgeschlechtlich sind, gibt es auch vielfältige Vorstellungen und sogar Vorurteile darüber, was es bedeutet, einem bestimmten Geschlecht zugehörig zu sein. Es werden vermeintlich typische Eigenschaften, Verhaltensweisen oder sogar Aufgaben zugeschrieben, sodass auch hier von außen Erwartungen an Ihr Kind herangetragen werden.[4]

Gesellschaftliche Vorstellungen und Erwartungen werden häufig indirekt weitergegeben – etwa in Geschichten, Bildern, Büchern und Filmen. Dabei wird ein bestimmtes Bild davon gezeichnet, wie Menschen – und gerade Frauen und Männer – sein sollen: schön oder heldenhaft, brav oder rebellisch, passiv oder aktiv. Mit solchen Vorstellungen muss sich jeder Mensch auseinandersetzen, auch Menschen, die cis* sind. Der Realität entsprechen diese Vorstellungen jedoch nur teilweise. Denn das Geschlecht hat keinen direkten Einfluss darauf, was man gut kann, was man tun darf oder wie man aussehen sollte.



Erlauben Sie Ihrem Kind daher, so zu sein, wie es sich fühlt. Denn ein glückliches Leben können wir dann führen, wenn wir ganz wir selbst sein dürfen. All das hängt viel mit unserem eigenen Denken zusammen. Je mehr wir uns auch mit der Vielfalt von Geschlechtern beschäftigen, desto offener werden wir dafür im Alltag. **Das Gefühl dieser Offenheit können Sie in der Erziehung an Ihr Kind weitergeben.**

4 Übrigens: Weil es eine Menge an unterschiedlichen Vorstellungen darüber gibt, was typisch für ein bestimmtes Geschlecht ist, und – damit verbunden – auch die eigene Vorstellung dazu stark variiert, verwendet LIEBESLEBEN das Sternchen ebenfalls am Ende bei cis*.



Warum braucht es cis* als Begriff?

Indem man nicht nur von nicht-binären*, inter* oder trans* Menschen spricht, sondern auch von cis* Menschen, wird klar, dass alle gleichermaßen »normal« sind. Denn auch wenn manche Menschen unter Normalität verstehen, so zu sein, wie es die Mehrheit ist, ist das bei genauerem Hinsehen schwierig: Zum Beispiel sind Linkshänder rein zahlenmäßig eine Minderheit – und trotzdem völlig normal.

Die Verwendung des Begriffs cis* zur (Selbst-)Bezeichnung zeigt außerdem, dass Geschlechtsidentität nicht selbstverständlich ist und auch nicht vom Aussehen abhängt. Sie sensibilisiert also auch dafür, dass Geschlechtsidentitäten vielfältig sind.

Was bedeutet inter*?



Nicht immer ist es möglich, Menschen einem bestimmten Geschlecht zuzuordnen – auch medizinisch nicht. So haben **inter*** Menschen – manchmal auch veraltet intersexuelle Menschen genannt – körperliche Merkmale, die weder eindeutig weiblich noch eindeutig männlich sind oder die gleichzeitig typisch für Frauen und Männer sind. Dabei gibt es viele unterschiedliche Ausprägungen von **Intergeschlechtlichkeit** und nicht alle werden bereits mit der Geburt erkannt – viele zeigen sich erst im späteren Leben, zum Beispiel wenn in der Pubertät kein Bart oder keine Brüste wachsen.

Intergeschlechtlichkeit ist eine normale, ganz natürliche Variation, die zeigt, dass es auch biologisch mehr als zwei Geschlechter gibt. Dennoch wurde Intergeschlechtlichkeit lange pathologisiert, also für »krankhaft« gehalten. Und weil Intergeschlechtlichkeit lange fälschlicherweise als Krankheit galt, haben inter* Menschen oft auch mit den Folgen von unnötigen medizinischen Eingriffen zu kämpfen. Dazu zählen zum Beispiel geschlechtszuweisende Operationen in der Kindheit, bei denen die körperlichen Merkmale auf ein Geschlecht festgelegt wurden.

Mittlerweile wissen wir aber, dass Inter*-Sein eine ganz normale und natürliche Variation ist. Und dass Geschlecht auch in der Biologie und der Medizin vielfältig ist, wird immer mehr erkannt. So gibt es einige positive Entwicklungen: Man kann in Geburtsurkunden oder im Reisepass inzwischen den Geschlechtseintrag »divers« wählen oder den Eintrag auch offenlassen. Vornamen dürfen geschlechtsneutral sein. Und Kinder, die bei der Geburt nicht eindeutig männlich oder weiblich sind, sind mittlerweile besser gesetzlich geschützt vor unnötigen medizinischen Eingriffen.



Geschlechtszuweisende Maßnahmen

Früher haben inter* Menschen oft schon bei der Geburt ein Geschlecht zugewiesen bekommen. Häufig erfolgte das durch sogenannte geschlechtszuweisende Operationen, bei denen die anatomischen Anlagen auf ein Geschlecht festgelegt wurden, etwa indem man im Bauch liegende Hoden entfernt hat, um das Geschlecht auf weiblich festzulegen. Dazu gibt es meistens aber gar keine medizinische Notwendigkeit und auch die Eltern der Kinder wurden meist nicht darüber informiert.

Das Problem: Operationen im Kleinkindalter können als traumatisierend erlebt werden und sie können nicht mehr rückgängig gemacht werden. Kurz nach der Geburt ist noch nicht absehbar, in welche geschlechtliche Richtung sich das Kind überhaupt entwickelt – so kann es sich dem Geschlecht, das medizinisch entfernt wurde, viel zugehöriger fühlen als dem, das durch den Eingriff hergestellt und erzwungen wurde. Diese Maßnahmen führen meist dazu, dass Personen ihr ganzes Leben lang hormonelle Medikamente einnehmen müssen, etwa wenn Keimdrüsen, wie Hoden, entfernt wurden. Und oft müssen sie auch weitere medizinische Eingriffe über sich ergehen lassen. Das hat sowohl körperliche als auch psychische Folgen bis ins Erwachsenenalter.

Seit Kurzem hat sich die Situation jedoch verbessert, sodass inter* Personen besser geschützt sind. Eltern müssen nun zum Beispiel umfangreich über geschlechtszuweisende Operationen und deren gesundheitliche Risiken informiert werden, bevor sie entscheiden dürfen, ob ein solcher Eingriff überhaupt gemacht werden soll. Und Operationen, die allein dazu dienen, das Aussehen eines Kindes dem männlichen oder weiblichen Geschlecht anzugleichen, dürfen Eltern nicht mehr zustimmen. Denn es ist wichtig, das Selbstbestimmungsrecht Ihres Kindes zu achten. Lassen Sie es selbst über medizinische Maßnahmen entscheiden, wenn es alt genug ist, um die Folgen zu verstehen. Behandlungen, die einige inter* Personen auf eigenen Wunsch vornehmen lassen, um ihren Körper zum Beispiel in eine männliche oder weibliche Richtung zu verändern, sind später immer noch möglich.

Die Geburt eines inter* Kindes kann für Eltern eine schwierige Situation sein. Denn die Frage nach dem Geschlecht beschäftigt viele Eltern schon lange vor der Geburt. Manchmal wird versucht, über Ultraschall eine Aussage zu treffen. Und auch bei der Namenssuche und -gebung spielt das Geschlecht oft eine Rolle. Gleichzeitig haben sich nur die wenigsten Eltern während der Schwangerschaft mit der Geburt eines intergeschlechtlichen Kindes auseinandergesetzt – auch weil das in der Schwangerschaftsberatung oftmals leider keine große Rolle spielt.

Machen Sie sich deshalb klar: Ihrem Kind ist am meisten geholfen, wenn Sie es unterstützen und ihm ein gesundes Selbstvertrauen mitgeben. **Anders zu sein, ist kein Grund, sich zu schämen.** Stärken Sie Ihr Kind und sich selbst! Ein Kind wird, wie alle anderen Kinder auch, zeigen, an welchen Spielzeugen es interessiert ist und welche Kleidungsstücke es bevorzugt. Hören Sie auf die Wünsche Ihres Kindes.

Bei inter* Menschen kann es vorkommen, dass die Diagnose unerwartet geschieht und Komplikationen bei der Entwicklung bestimmter Geschlechtsmerkmale mit sich bringt. Um zu verstehen, was Inter*-Sein für die körperliche Entwicklung Ihres Kindes bedeutet, sind ausführliche Gespräche mit dem Fachpersonal notwendig, unter Umständen aber auch einige Untersuchungen. Ein guter Weg, um dabei unnötige Behandlungen zu vermeiden und auch als Familie sensibel durch kompetentes Personal begleitet zu werden, sind die sogenannten DSD-Care-Zentren in Deutschland. Eine Übersicht findet man auf **info.dsdcare.de/dsd-zentren/**

Treffen mit Familien, die auch ein intergeschlechtliches Kind haben, können Sie und Ihr Kind ermutigen, indem Sie sich offen über Ihre Erfahrungen austauschen. Es gibt auch Vereine und Selbsthilfegruppen für Familien mit inter* Angehörigen, bei denen Sie Informationen und Unterstützung finden. Auch eine psychologische Begleitung kann Ihnen als Eltern helfen, gerade wenn das Inter*-Sein erst später, etwa in der Pubertät, festgestellt wird. Denn auch dann sind Sie immer noch gefordert und bilden eine wichtige Unterstützung für Ihr Kind! Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie da sind und es in seinen Entscheidungen bestärken.



»Als wir erfahren haben, dass Jamie intergeschlechtlich ist, war das erst mal ein Schock. Wir wussten gar nicht, was das bedeutet, und haben uns Sorgen gemacht, wie sich unser Kind entwickeln würde. Auch mussten wir lernen, mit den Fragen nach dem Geschlecht umzugehen. Wir sind sehr glücklich, dass Jamie da so reingewachsen ist und selbstbewusst damit umgeht.«

Martin, 42 Jahre

Was bedeutet trans*?

Gerade wenn es um Geschlecht geht, regelt sich vieles vermeintlich durch die äußeren Umstände, etwa durch den Namen oder das Aussehen. Dass Geschlecht aber eigentlich eine Sache des persönlichen Empfindens und der individuellen Gefühle ist, wird meistens nicht berücksichtigt. Deshalb kann es auch sein, dass das von außen zugeschriebene Geschlecht nicht dem eigenen Empfinden und Erleben entspricht. Beispielsweise fühlt sich eine Person, die von anderen Menschen als Mann gesehen wird, als Frau. Hierfür wird der Begriff **trans*** oder auch **transgeschlechtlich** verwendet.

Für trans* Menschen kann es manchmal schwer sein, das eigene Geschlecht im Laufe der Identitätsfindung anzunehmen. Denn die von außen gestellten Erwartungen und Normen können ganz schön schwer wiegen. Doch den Schritt zu wagen und sich auch nach außen so zu geben, wie es der eigenen Geschlechtsidentität entspricht, kann sehr erleichternd sein.

Oft ist damit auch der Wunsch verbunden, nach außen so wahrgenommen zu werden, wie man sich im Inneren fühlt. Was das dann genau bedeutet und welche Schritte daraus folgen, ist für jeden trans* Menschen anders. Manche ändern ihren Vornamen, das Pronomen, ihren Personenstand, nehmen Hormone und lassen sich auch körperlich an ihre Geschlechtsidentität angleichen. Andere entscheiden sich beispielsweise dazu, nur ihren Vornamen oder ihren Kleidungsstil zu ändern.

Wie kann man den Vornamen und Geschlechtseintrag ändern?

Oft sind Vornamen einem bestimmten Geschlecht zugeordnet. Und es gibt auch Papiere, wie den Reisepass, die das Geschlecht offiziell angeben. Deshalb kann es sein, dass man den Namen und/oder den sogenannten Geschlechtseintrag ändern lassen möchte. Mit dem sogenannten Selbstbestimmungsgesetz ist das einfacher geworden. Denn es erkennt geschlechtliche Vielfalt an und soll das Leben für viele trans*, inter*und nicht-binäre* Menschen verbessern. Es löste das sogenannte Transsexuellengesetz ab, das noch aus den 1980er-Jahren stammte und teilweise für verfassungswidrig erklärt wurde. Den Geschlechtseintrag zu ändern, war damals oft ein langes und teures Verfahren. Das neue Gesetz macht das einfacher. Das Alter bestimmt dabei die Regeln:

- Für Kinder und Jugendliche bis zu 14 Jahren geben die Sorgeberechtigten die Erklärung zur Änderung beim Standesamt ab. Die Kinder und Jugendlichen müssen der Erklärung allerdings zustimmen, wenn sie älter als fünf Jahre sind. Zudem müssen die Sorgeberechtigten bestätigen, dass sie dazu beraten wurden.

- Jugendliche ab 14 Jahren können die Änderungserklärung selbst abgeben. Hier müssen nun die Sorgeberechtigten der Erklärung zustimmen.[5] Zudem müssen die Jugendlichen bestätigen, dass sie dazu beraten wurden.

- Personen ab 18 Jahren geben die Erklärung beim Standesamt selbstständig ab.

Unabhängig vom Alter ist eine Änderung des Geschlechtseintrags oder des Vornamens drei Monate vorher beim Standesamt anzumelden. Wenn Sie sich zu diesem Thema beraten lassen möchten, unterstützt Sie etwa die LIEBESLEBEN-Beratung telefonisch oder online, anonym und kostenlos.

5 Ein Familiengericht kann die Zustimmung der Sorgeberechtigten ersetzen, so wie es auch in anderen Fällen im Familienrecht möglich ist. Maßstab ist dabei immer das Kindeswohl.

Junge Menschen merken mitunter früh, dass sie trans* sind. Und auch manche Eltern erkennen das schon früh in der Kindheit. Es kann aber ebenso sein, dass Ihr Kind erst mit der Pubertät merkt, welchem Geschlecht es sich zugehörig fühlt. Denn sich der eigenen Geschlechtsidentität bewusst zu werden, kann lange dauern und zwischendurch auch verunsichern. Manchmal merken Eltern das daher auch gar nicht und sind dann überrascht, wenn sich ihnen ihr Kind anvertraut.

Doch unabhängig davon, wann Sie merken, dass Ihr Kind trans* ist – das sagt nichts über Ihre Beziehung zu Ihrem Kind oder Ihre Erziehung aus! Wenn Sie Ihrem Kind erlauben, sich auszuprobieren, und Sie seine Wünsche ernst nehmen, haben Sie Ihrem Kind den Raum gegeben, um sich selbst zu finden – ob es für Sie erkennbar war oder nicht.

Wichtig ist, dass Ihr Kind nicht sofort wissen muss, wie es in Zukunft leben möchte. **Geben Sie ihm daher Zeit, Verschiedenes auszuprobieren und für sich herauszufinden, was sich richtig anfühlt.** Denn am Ende weiß Ihr Kind genau, wer es ist und wie es von anderen wahrgenommen werden möchte.



Transition

Wenn Ihr Kind feststellt, dass es trans* ist, möchte es sein Geschlecht vielleicht auch im Alltag leben und nach außen so wahrgenommen werden, wie es sich im Inneren fühlt. Das Geschlecht an die tatsächliche Geschlechtsidentität anzugleichen – auch Transition genannt –, dauert in der Regel Jahre und kann ganz unterschiedliche Schritte umfassen. Wichtig ist dabei, immer auf die Selbstbestimmung Ihres Kindes zu achten.

Einige Maßnahmen im Rahmen der Transition sind reversibel, können also rückgängig gemacht werden, und schaffen schnell große Entlastungen. Andere Schritte sind eingriffsintensiver und können unter Umständen auch nicht rückgängig gemacht werden. Von daher ist es wichtig, sich gut zu informieren, wie und welche Maßnahmen wann erfolgen sollten. Beratungsstellen können dabei helfen. Und auch für Eltern ist eine Transition nicht leicht und oft mit vielen Sorgen verbunden. Auch sie können sich beraten lassen.

Manchmal brauchen einige Entscheidungen Zeit, um darüber nachzudenken. Dann können zum Beispiel sogenannte Pubertätsblocker eine Möglichkeit sein, wenn sie ärztlich verordnet werden. Manchmal ist aber auch schnell klar, welche Schritte einer Transition gegangen werden sollen. Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen begleiten dann den Prozess, informieren über die anstehenden Maßnahmen und stellen sogenannte Indikationsschreiben aus.

Was bedeutet nicht-binär*?

Die binäre – »zweiteilige« – Geschlechterordnung kennt nur zwei Geschlechter, in die vermeintlich alle Menschen eingeordnet werden können. Wer sich selbst nicht eindeutig in einem dieser beiden Geschlechter wiederfindet, kann dafür den Begriff **nicht-binär*** verwenden. Es werden aber auch andere Begriffe benutzt, etwa die englische Variante »non-binary«, oder auch »genderqueer«. Damit ist gemeint, dass sich eine Person nicht – oder nicht nur oder nicht immer – als weiblich oder männlich sieht. Die Geschlechtsidentität kann weibliche oder männliche Anteile haben, irgendwo dazwischenliegen oder auch ganz außerhalb dieser Kategorien sein.

Als Oberbegriff vereint nicht-binär* viele Geschlechtsidentitäten. Manche Menschen bezeichnen sich etwa als **»genderfluid«,** wenn sich ihre Geschlechtsidentität zeitweise verändert oder diese wechselt. Andere fühlen sich gar keinem Geschlecht zugehörig und wählen für sich den Begriff **»agender«.** Und mit Bezeichnungen wie **»pangender«** drücken Menschen aus, dass sie sich vielen oder allen Geschlechtern zugehörig fühlen. Aber das waren noch längst nicht alle Formen von nicht-binären* Identitäten. Denn wie man sich selbst fühlt, ist immer sehr individuell.

Nicht-binäre* Menschen wissen, was ihr Geschlecht ist beziehungsweise was es nicht ist. Es ist jedoch manchmal schwerer für sie, das anderen Menschen verständlich zu machen. Denn im Alltag sind eben meist nur zwei Geschlechter sichtbar. Und auch wenn Ihr Kind Ihnen sagt, dass es nicht-binär* ist, mag diese Information deshalb vielleicht erst einmal nicht so leicht verständlich sein. Was helfen kann: Versuchen Sie, sich von traditionellen Geschlechterbildern zu lösen und mehr als nur zwei Geschlechter anzuerkennen. **Denn letztendlich ist es nur wichtig, dass Ihr Kind mit der eigenen Identität im Reinen ist.**



Übrigens:

Manche Menschen geben ihre Anrede direkt mit an, wenn sie sich vorstellen. Oder sie schreiben sie in ihr Social-Media-Profil oder hinter ihren Chat-Namen. Inzwischen tun das auch viele cis*, trans* und inter* Menschen – das erleichtert allen die Ansprache. Zudem sind nicht-binäre* Personen so auch nicht die einzigen, die sich selbst erklären müssen, und es wird niemand mehr versehentlich verletzt.



Cis*, inter*, trans*, nicht-binär* ...



Wie spreche ich mit und über nicht-binäre* Menschen?

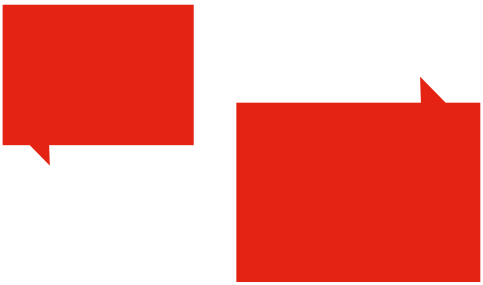
Wenn Sie über einen nicht-binären* Menschen sprechen, müssen Sie früher oder später entscheiden, ob Sie über »sie« oder »ihn« erzählen – oder vielleicht auch ein anderes Wort benutzen. Denn man kann das Geschlecht niemandem ansehen. Und falsch wahrgenommen und benannt zu werden, kann sehr verletzend sein. Selbst wenn Sie denken, das Geschlecht einer Person wäre eindeutig: Fragen Sie einfach nach! Manche nicht-binäre* Menschen möchten nur mit ihrem Namen angesprochen werden, für einige ist aber auch »er« oder »sie« gewünscht. Und es gibt auch viele andere Formen, etwa »X« oder »sier« oder das englische Wort »they«.

Die eigene Geschlechts-identität finden – eine Aufgabe, die alle betrifft

Wenn es um das Geschlecht geht, gibt es viele unterschiedliche Begriffe, Fragen und auch teilweise sehr spezifische Herausforderungen. Was bei all dem aber ab und zu vergessen wird, ist, dass es erst einmal nur darum geht, wie ein Mensch sich wohlfühlt. Und das muss jeder Mensch im Laufe des Lebens herausfinden – ob weiblich, männlich, cis*, trans*, nicht-binär*, inter* oder auch etwas anderes.

Das Thema Geschlecht kann zu ganz **unterschiedlichen Zeitpunkten** eine Rolle spielen und auch für Sie mit sehr verschiedenen Aufgaben verbunden sein. Es kann zum Beispiel sein, dass schon nach der Geburt oder erst im Laufe der Pubertät festgestellt wird, dass Ihr Kind inter* ist. Sollte sich Ihr Kind schon früh als trans* outen, kann das in der Grundschule eine Rolle spielen, teilweise aber auch später oder sogar erst, wenn Ihr Kind erwachsen ist. Und oft beginnt dann auch für Sie eine intensive Auseinandersetzung mit der Bedeutung der scheinbar neuen Situation.

Dabei ist die Unterstützung durch Sie als Eltern immer erforderlich. Geben Sie Ihrem Kind zu verstehen, dass Sie es so akzeptieren, wie es ist, und zeigen Sie, dass Sie Ihrem Kind bedingungslos beiseitestehen. Respektieren Sie seine Wünsche, denn Ihr Kind weiß am besten, wie es sich wohlfühlt.

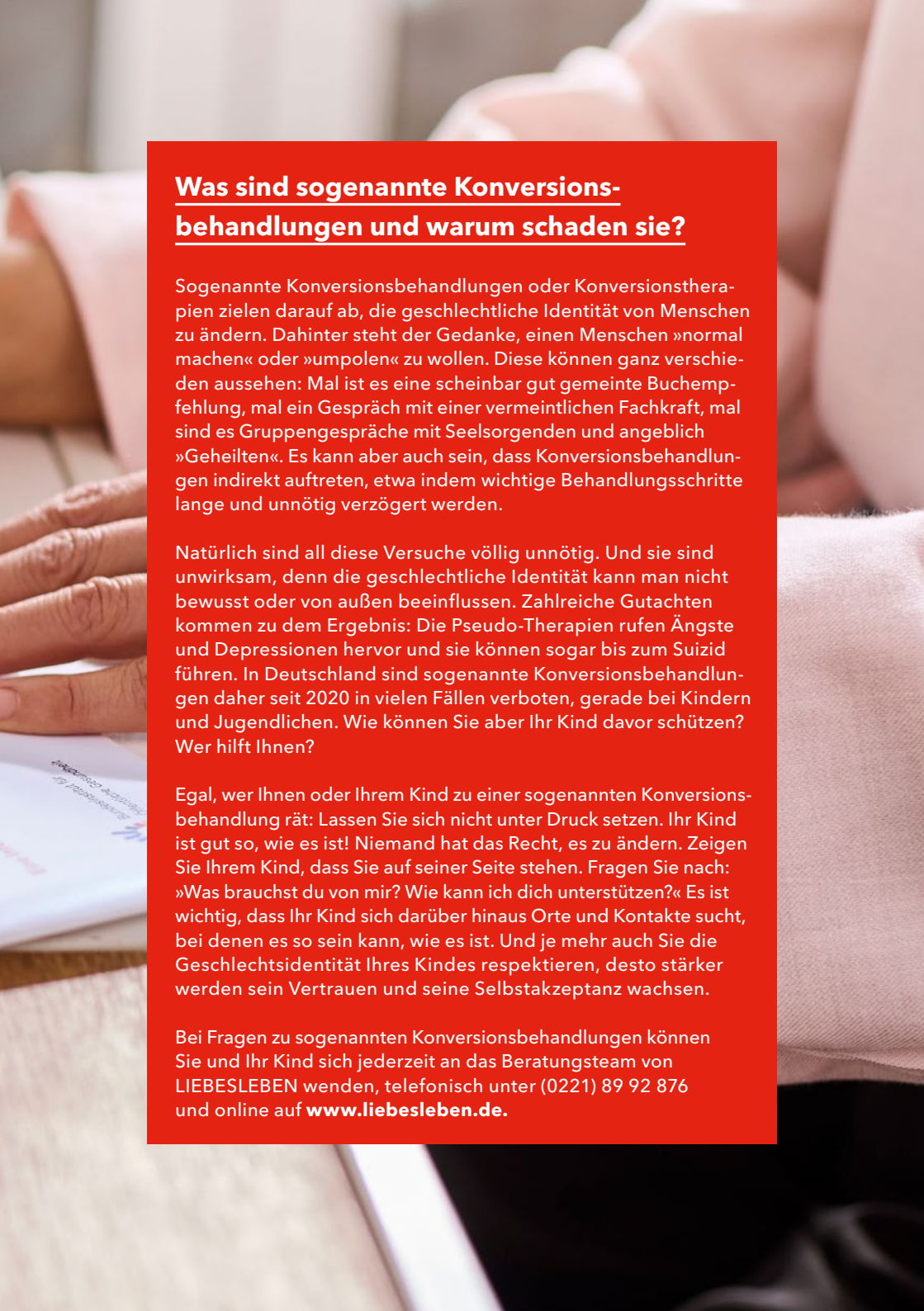




»Ich musste mich erstmal erkundigen, was es mit Pronomen auf sich hat, als Jona zu mir sagte, dass they sich passender anfühle. Es hat auch eine Weile gedauert, sich daran zu gewöhnen … Für mich ist es am einfachsten, ›Jona‹ zu sagen, wenn ich von meinem Kind erzähle.«

Karla, 40 Jahre


Konversionsbehandlungen
und ihr gesetzliches Verbot
Warum das Gesetz zum Schutz vor
Konversionsbehandlungen wichtig ist
und was Sie dazu wissen sollten



Was sind sogenannte Konversionsbehandlungen und warum schaden sie?

Sogenannte Konversionsbehandlungen oder Konversionstherapien zielen darauf ab, die geschlechtliche Identität von Menschen zu ändern. Dahinter steht der Gedanke, einen Menschen »normal machen« oder »umpolen« zu wollen. Diese können ganz verschieden aussehen: Mal ist es eine scheinbar gut gemeinte Buchempfehlung, mal ein Gespräch mit einer vermeintlichen Fachkraft, mal sind es Gruppengespräche mit Seelsorgenden und angeblich »Geheilten«. Es kann aber auch sein, dass Konversionsbehandlungen indirekt auftreten, etwa indem wichtige Behandlungsschritte lange und unnötig verzögert werden.

Natürlich sind all diese Versuche völlig unnötig. Und sie sind unwirksam, denn die geschlechtliche Identität kann man nicht bewusst oder von außen beeinflussen. Zahlreiche Gutachten kommen zu dem Ergebnis: Die Pseudo-Therapien rufen Ängste und Depressionen hervor und sie können sogar bis zum Suizid führen. In Deutschland sind sogenannte Konversionsbehandlungen daher seit 2020 in vielen Fällen verboten, gerade bei Kindern und Jugendlichen. Wie können Sie aber Ihr Kind davor schützen? Wer hilft Ihnen?

Egal, wer Ihnen oder Ihrem Kind zu einer sogenannten Konversionsbehandlung rät: Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Ihr Kind ist gut so, wie es ist! Niemand hat das Recht, es zu ändern. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie auf seiner Seite stehen. Fragen Sie nach: »Was brauchst du von mir? Wie kann ich dich unterstützen?« Es ist wichtig, dass Ihr Kind sich darüber hinaus Orte und Kontakte sucht, bei denen es so sein kann, wie es ist. Und je mehr auch Sie die Geschlechtsidentität Ihres Kindes respektieren, desto stärker werden sein Vertrauen und seine Selbstakzeptanz wachsen.

Bei Fragen zu sogenannten Konversionsbehandlungen können Sie und Ihr Kind sich jederzeit an das Beratungsteam von LIEBESLEBEN wenden, telefonisch unter (0221) 89 92 876 und online auf **www.liebesleben.de.**

Vielfalt leben

Wie kann ich mein Kind unterstützen?

Ob trans*, cis*, inter* oder nicht-binär* – die eigene Geschlechtsidentität zu finden, betrifft alle. Es geht darum, herauszufinden, wer man ist, und sich so anzunehmen, wie man ist. Diesen Weg geht man jedoch nicht alleine. Denn auch das Umfeld, die **Familie, Freund*innen und auch die Gesellschaft haben Einfluss** – sie alle können eine wertvolle Unterstützung sein, aber auch eine große Herausforderung **...**

Vielleicht hadern Sie mit dem Thema geschlechtliche Vielfalt, haben Ängste und stellen sich natürlich Fragen. Möglicherweise ist es für Sie auch einfach ein schwieriges Thema, mit dem Sie bislang kaum in Berührung gekommen sind. **Das muss jedoch kein Anlass zur Sorge sein!** Vielfalt ist normal und sie wird in unserer Gesellschaft auch zunehmend gelebt.

Je selbstverständlicher mit der Vielfalt von Geschlecht umgegangen wird, desto eher können Vorurteile, Ängste und Benachteiligungen überdacht und abgebaut werden. Und als Eltern können Sie dazu viel beitragen! Mit dem folgenden Kapitel zeigen wir Ihnen, was Sie ganz konkret tun können und wie Sie Ihr Kind unterstützen können.



Wie gehe ich mit geschlechteruntypischem Verhalten um?



Ihr Kind interessiert sich für Themen, verfolgt Hobbys oder bevorzugt Kleidung, die typischerweise einem anderen Geschlecht zugeschrieben werden? Das können – müssen aber nicht unbedingt – Zeichen sein, dass es sich mit seiner Geschlechtsidentität auseinandersetzt. Lassen Sie Ihrem Kind den Raum, sich auszuprobieren und herauszufinden, wie es sich wohlfühlt. Respektieren Sie seine Wünsche, denn Ihr Kind weiß am besten, was zu ihm passt.

Egal, wie alt Ihr Kind ist und in welcher Phase der Identitätsfindung es sich gerade befindet, versuchen Sie, Ihrem Kind Ihr Verständnis und Ihren Beistand zu vermitteln. Setzen Sie sich offen mit Ihren Widerständen auseinander und scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sagen Sie Ihrem Kind, dass auch Sie erst lernen müssen und vielleicht Fehler machen. Wichtig ist, dass Sie Ihr Kind zum Dialog ermutigen. Ein gegenseitiger respektvoller Umgang ist in jedem Lebensalter wichtig.

Es sind oft die kleinen Gesten, mit denen Sie Ihrem Kind dies vermitteln können. Lassen Sie Ihr Kind zum Beispiel selbst über seine Kleidungswahl beim nächsten Verwandtschaftsbesuch entscheiden. Oder verwenden Sie die Anrede, die Ihr Kind möchte, auch bewusst öffentlich, soweit Ihr Kind das wünscht. Das schafft Vertrauen, was für Ihre Beziehung ein wichtiges Fundament ist.

Als Eltern können Sie die Geschlechtsidentität Ihres Kindes nicht beeinflussen, auch wenn Sie Zweifel an der neuen Identität haben. Sie können Ihr Kind auf dem Weg zur Identität aber unterstützen. Durch Ihre Erziehung und Ihr Vorbild nehmen Sie Einfluss darauf, welche Einstellung Ihr Kind gegenüber der Vielfalt von Geschlecht annimmt, wie tolerant und akzeptierend es gegenüber anderen Menschen ist. Fördern Sie Beziehungen zu allen Geschlechtern. Dies ist auch für die Akzeptanz bei Geschwistern wichtig.



Wie gehe ich gut mit dem Coming-out meines Kindes um?

»Ich bin kein Junge, ich bin ein Mädchen!« oder »Beim Geschlecht fühle ich mich irgendwo dazwischen.«: Wenn Sie es noch nicht geahnt haben, können Aussagen wie diese von Ihrem Kind Sie überraschen. Nehmen Sie sich Zeit, lassen Sie es auf sich wirken und hören Sie Ihrem Kind zu. Ein Coming-out kann viel Überwindung kosten. Wahrscheinlich hat sich Ihr Kind schon länger mit seiner Geschlechtsidentität beschäftigt. Nun hat es sich ein Herz gefasst. Es ist ein gutes Zeichen, dass Ihr Kind sich Ihnen mitteilt und anvertraut. Es ist ihm wichtig, Sie an den eigenen Gefühlen teilhaben zu lassen.

Doch was, wenn Sie verunsichert sind oder sich Sorgen machen? Auch das ist in Ordnung und kommt vor. Schließlich verwirft diese Veränderung ein Bild und vielleicht auch Erwartungen an die Zukunft Ihres Kindes. Geben Sie sich Zeit, das Coming-out zu verdauen, und informieren Sie sich, was die Geschlechtsidentität Ihres Kindes bedeutet. Interessieren Sie sich für Ihr Kind und wie es sich und sein Umfeld erlebt. Seien Sie offen und fragen Sie nach, was Ihr Kind von Ihnen braucht und erwartet. Respektieren Sie die Wünsche Ihres Kindes, wenn es etwa mit anderen Pronomen beschrieben und auch mit einem anderen Namen angesprochen werden möchte. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie öffentlich das Coming-out ist. Ihr Kind muss sicher sein können, dass es selbst bestimmt, wer wann was erfährt.

Das sind viele Anforderungen an Sie und manchmal kommen diese auch sehr unvermittelt, sodass sie schnell überfordern können. Suchen Sie für sich oder auch gemeinsam mit Ihrem Kind eine Beratungsstelle zur Unterstützung auf, wenn Sie merken, dass es Ihnen zu viel wird. Es ist keine Frage von Scham, den Prozess begleiten zu lassen.

Doch was, wenn Ihr Kind noch nicht den Mut hatte, mit Ihnen zu sprechen? Auch das ist in Ordnung und sollte von Ihnen respektiert werden. Geben Sie Ihrem Kind Zeit, sein Coming-out im eigenen Tempo anzugehen und es selbst zu gestalten. Manche Menschen entscheiden sich auch gegen ein Coming-out oder



erzählen nur bestimmten Personen davon. All das bleibt Ihrem Kind selbst überlassen und ist vollkommen in Ordnung. In jedem Fall ist ein Coming-out immer sehr persönlich. Diese Grenze sollten Sie respektieren.

Der Austausch mit anderen Eltern und mit Freund*innen kann Ihnen helfen, die neuen Informationen über Ihr Kind zu reflektieren und anzunehmen. Achten Sie darauf, dass Sie nur mit Menschen sprechen, die bereits Bescheid wissen, um Ihr Kind nicht gegen seinen Willen zu outen. Manchmal hilft auch die Perspektive von außen. Wenden Sie sich an Beratungsstellen wie die Online- und Telefonberatung von LIEBESLEBEN unter (0221) 89 92 876 sowie online auf **www.liebesleben.de.**

Was macht das Coming-out Ihres Kindes mit Ihnen?

Mit dem Coming-out Ihres Kindes mögen nicht nur neue Fragen und Herausforderungen verbunden sein. Es kann auch Gelegenheit für Sie sein, über sich selbst etwas zu lernen. So kann das Coming-out Ihres Kindes dazu anregen, dass auch Sie als Eltern sich intensiver mit Ihrer eigenen Geschlechtsidentität beschäftigen. Man erinnert sich vielleicht daran, wie man selbst erzogen wurde, welche Geschlechterrollen vorherrschend waren, oder man denkt vielleicht auch an das eigene Spielzeug oder an Erfahrungen, die man selbst oder auch Bekannte in Hinblick auf die eigene Geschlechtlichkeit machen mussten. Das Coming-out Ihres Kindes ist also auch eine Chance für Sie!

Manchmal bedeutet das Coming-out Ihres Kindes auch für Sie, mutig zu sein und offen für Ihr Kind einzustehen. Denn auch in Ihrem näheren Umfeld, zum Beispiel bei Arbeitskolleg*innen oder Nachbar*innen, kann es ungewohnt sein, über Ihr Kind etwa mit einem »neuen« Pronomen und einem »neuen« Namen zu sprechen. Manchmal trifft man leider auch auf Unverständnis oder Ablehnung. Machen Sie sich deshalb klar, dass auch andere etwas dazulernen können, und scheuen Sie sich nicht, sich bei Konflikten Unterstützung zu suchen.



Wie wird mein Kind mit seinem Coming-out zurechtkommen?

Wenn sich Ihr Kind zum Beispiel als trans* oder nicht-binär* outet, sind Sie als Eltern mit vielen Fragen konfrontiert. Und gerade am Anfang des Coming-outs fällt es vielen jungen Menschen schwer, sich mit ihrer Geschlechtsidentität auseinanderzusetzen. Sie versuchen vielleicht, ihre Gefühle zu verdrängen und sie zu unterdrücken. Das kann starke Verunsicherungen und psychische Belastungen nach sich ziehen. Eltern merken dann häufig, dass ihr Kind seine frühere Lebensfreude eingebüßt zu haben scheint und sich immer mehr zurückzieht. Mitunter haben Eltern auch das Gefühl, ihr Kind nicht mehr erreichen zu können.

Außerdem kommen noch ganz andere, alterstypische Herausforderungen hinzu – zum Beispiel Klassenarbeiten und Prüfungen oder Entscheidungen über die berufliche Zukunft. Auch das kann sehr belastend sein. Generell haben Menschen aber sehr unterschiedliche Strategien, um mit Herausforderungen fertigzuwerden. Größere Belastungen müssen nicht zwangsläufig zu ernsthaften Problemen führen. Und gerade in einem Umfeld, das offen ist und Unterstützung bietet, gelingt es der großen Mehrheit der Jugendlichen, die Herausforderung Coming-out zu meistern.





Wie geht man mit einem Coming-out im größeren Familienkreis um?

In jeder Familie gibt es Erwartungen – besonders an die jüngere Generation. Sie können gut gemeint sein – wie etwa der Wunsch, dass es dem Kind gut geht und es glücklich ist. Leider können Erwartungen aber auch Druck aufbauen und belasten. Denn die Vorstellungen und Werte der Familie sind nicht immer unbedingt die des Kindes. Für das Wohlbefinden und die Gesundheit Ihres Kindes ist es wichtig, dass es so sein kann, wie es ist. Dazu gehört, diesen Druck möglichst gering zu halten und dem Kind zu vermitteln, dass niemand böse ist und elterliche Liebe und Zuneigung davon unabhängig sind.



Ihr Kind entscheidet, ob und wann es über seine Geschlechtsidentität mit Großeltern, Tanten, Onkeln und anderen Familienangehörigen spricht. Auch wenn Sie sich vielleicht gerne mit Ihren Geschwistern und Eltern über Ihr Kind unterhalten möchten: Nehmen Sie auf die Gefühle Ihres Kindes Rücksicht und überlassen Sie es ihm, davon zu erzählen, wenn es so weit ist.

Halten Sie Ihr Kind im Gegenzug auch nicht davon ab, mit Verwandten zu sprechen, von denen Sie denken, dass sie beispielsweise aufgrund ihrer konservativen Werte ablehnend auf das Coming-out reagieren. Denn damit vermitteln Sie Ihrem Kind die Botschaft, dass es sich verstecken muss, um akzeptiert und geliebt zu werden. Oder auch, dass Sie denken, dass etwas nicht mit ihm stimmt.

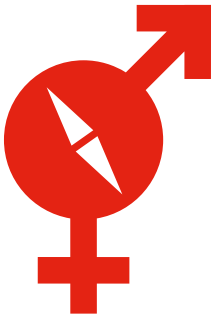
Bestärken Sie Ihr Kind und geben Sie ihm das Sicherheitsgefühl, dass es sich auf Sie verlassen kann – auch wenn Reaktionen nicht direkt positiv ausfallen. Vielleicht werden Sie aber auch überrascht. Denn auch Familien können sich verändern, offener werden, dazulernen und neue Erfahrungen machen. Dazu braucht es Zeit, Mut, Vertrauen und ehrliche Gespräche. Was Familien besonders macht: Sie können viel aushalten und trotz Schwierigkeiten und Belastungen weiter bestehen.

Und seien Sie nicht beleidigt oder enttäuscht, wenn Ihr Kind Sie nicht als erste Person ins Vertrauen zieht. Manchmal ist es einfacher, sich bei anderen Verwandten zu offenbaren. Freuen Sie sich, dass Ihr Kind diese Menschen hat. Und selbstverständlich kann Ihr Kind auch hier erwarten, dass diese es nicht einfach weitertragen.

Verändert sich das Verhältnis meines Kindes zu Freund*innen?

Wenn sich Ihr Kind »outet«, dann tut es das in der Regel nicht nur bei Ihnen, sondern meist auch bei Freund*innen. Freund*innen, Cliquen und Peergroups sind oft sogar die erste Anlaufstelle. Allerdings verläuft ein Coming-out auch hier nicht immer nur positiv. Ab und zu reagieren Gleichaltrige verunsichert, im schlimmsten Fall sogar ablehnend. Oder sie versuchen sogar, die eigene Unsicherheit durch Beleidigungen zu überspielen. Zum Glück sind negative Erfahrungen mit dem Coming-out bei Freund*innen aber eher selten, meist reagieren Freund*innen aufgeschlossen und unterstützend.

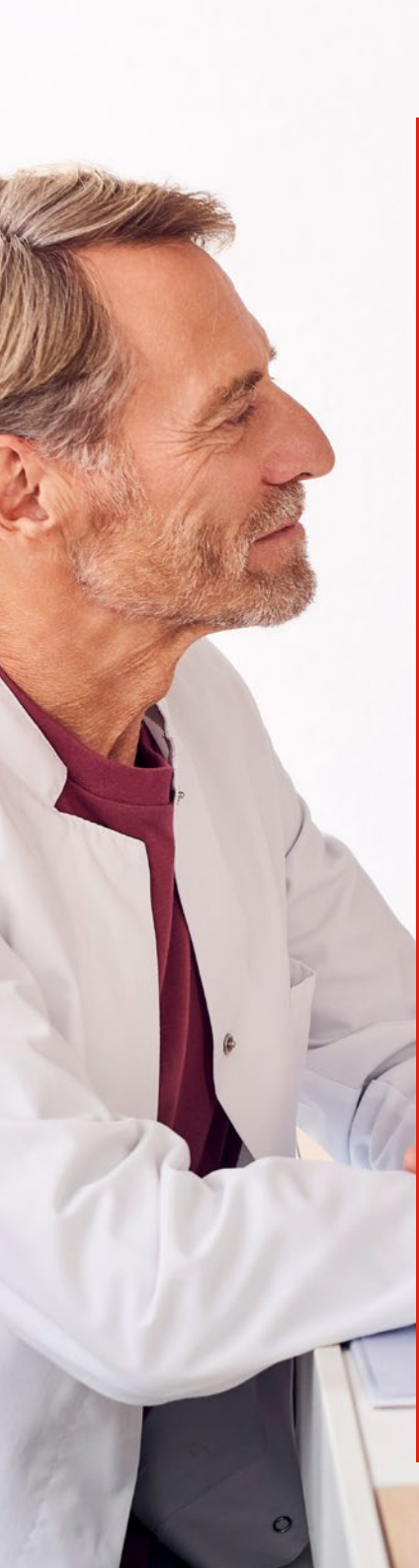
Mit dem Coming-out Ihres Kindes und meist auch schon vorher kommen neue Freund*innen dazu. Ihnen als Eltern kann es helfen, diese besser kennenzulernen und zu erleben, wie Ihr Kind gestützt wird. Sie zeigen damit Ihrem Kind, dass Sie sich für sein Leben interessieren. Und Sie sind auch selbst beruhigter, wenn Sie die Menschen kennen, die Ihr Kind begleiten. Bedenken Sie dabei aber auch: Es ist sehr unterschiedlich, wie weit Kinder ihre Eltern daran teilhaben lassen möchten. Erzeugen Sie deshalb keinen Druck, sondern signalisieren Sie Ihrem Kind Offenheit, auch seine Freund*innen kennenzulernen, und stärken Sie Ihr Kind darin, gleichgesinnte Freund*innen zu suchen.





»Mir tut es leid, wenn Zarah erzählt, wie die Leute manchmal auf sie reagieren. Aber ich bewundere, wie sie ihren eigenen Weg geht, und bestärke sie, wo immer ich kann. Trotzdem finde ich, die Gesellschaft müsste toleranter sein. Wir sind doch alle Menschen.«

Esra, 51 Jahre



Wenn ein Besuch bei Ärzt*innen ansteht …

Das Gesundheitssystem ist ein Bereich, in dem Menschen wegen ihrer geschlechtlichen Identität oft diskriminiert werden. Das betrifft vor allem inter* und trans* Personen. Fehlendes Wissen und Unsicherheit aufseiten der Ärzt*innen und des medizinischen Personals können traumatisierende Erlebnisse bewirken. Wie können Sie Ihr Kind davor schützen und es stärken? Und wann ist es gut, sich zusätzlich Hilfe zu holen?

Achten Sie bei der Praxisauswahl darauf, dass das Personal auf die Behandlung von inter*, trans* und nicht-binären* Personen eingestellt ist. Denn auch ein »Alltagsbesuch« bei Hausärzt*innen kann für queere Personen unangenehm sein. Schauen Sie beispielsweise im Internet nach, welche queerfreundlichen und -sensibilisierten Ärzt*innen es bei Ihnen in der Nähe gibt. Wenn Ihr Kind es möchte, können Sie oder eine andere vertraute Person es auch begleiten. Überlassen Sie die Entscheidung Ihrem Kind, wie es sich am wohlsten fühlt.

Bereiten Sie den Besuch bei Ärzt*innen auf jeden Fall mit Ihrem Kind vor: Informieren Sie sich über das Anliegen, welche Untersuchungen dafür zu erwarten sind, und notieren Sie sich Fragen. Ermuntern Sie auch Ihr Kind, Fragen zu stellen, wenn etwas unklar ist. Scheuen Sie nicht, auch mehrfach nachzufragen. Denn es ist Ihr Recht, verständlich aufgeklärt zu werden. Sie können sich auch die Untersuchungsergebnisse mitgeben lassen und so bei Bedarf eine zweite Meinung einholen. Eine Entscheidung über eine Behandlung muss nicht im Termin fallen.

Grundsätzlich gilt: Es werden keine Behandlungen gemacht, die unnötig oder ungewollt sind. Aber es besteht auch ein Recht darauf, dass Behandlungen, die etwa für eine Transition gewollt und sinnvoll sind, gemacht werden. Bestärken Sie Ihr Kind darin!





Hat mein Kind es durch ein Coming-out schwerer?

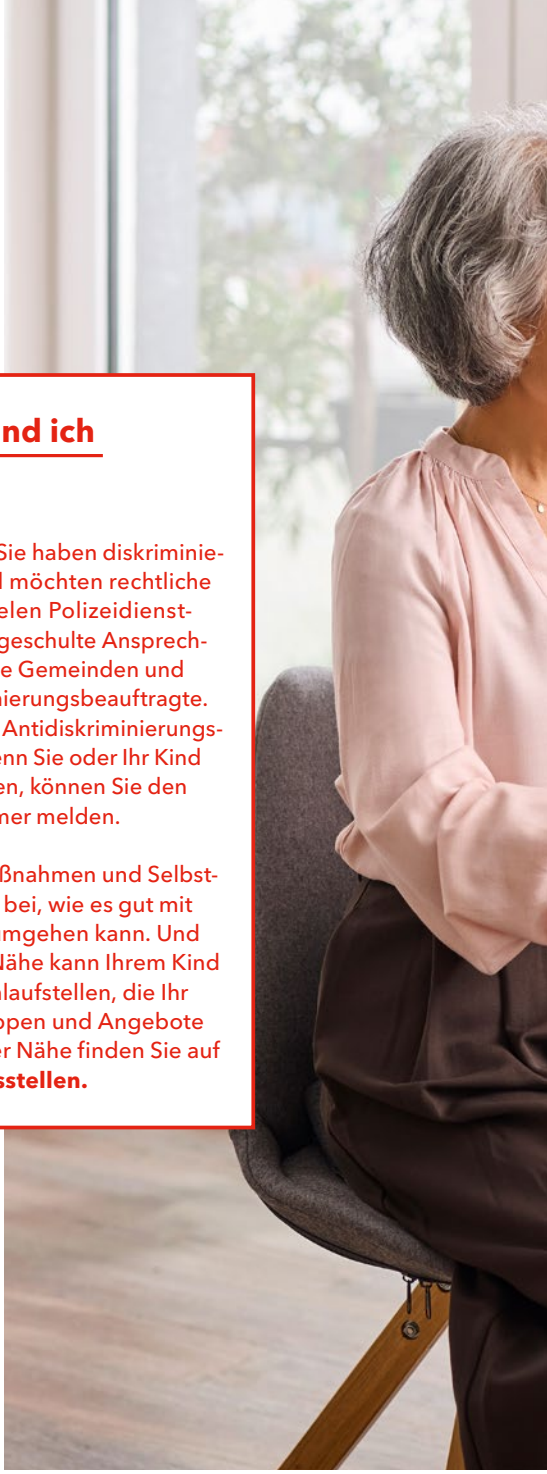
Wenn sich Ihr Kind zum Beispiel als trans* oder nicht-binär* outet, sind Sie als Eltern mit vielen Fragen konfrontiert. Dazu kann auch die Sorge gehören, dass es Ihr Kind durch ein Coming-out schwerer hat. Sie fürchten, dass es zum Beispiel in der Schule von anderen Kindern gemobbt wird oder dass Lehrkräfte es benachteiligen.

Leider gibt es Diskriminierung in unserer Gesellschaft noch immer. Und sie kann ganz unterschiedlich aussehen – mal beginnt sie mit beiläufigen, vielleicht unbewussten Bemerkungen, manchmal sind es Beleidigungen, Benachteiligungen oder Ausgrenzungen. Und es gibt auch offenen Hass oder sogar Angriffe …



Wie wir auf Diskriminierung reagieren, hängt immer ganz davon ab, wo und wie sie uns begegnet. Sie oder Ihr Kind müssen diskriminierende Erfahrungen nicht für sich behalten. Machen Sie auf Ihr Erlebnis aufmerksam und suchen Sie das Gespräch. Schützen Sie sich und Ihr Kind dabei immer auch selbst! Denn sobald wir auf Gewalt oder offenen Hass treffen, kann es gefährlich werden. Holen Sie Hilfe und stellen Sie sich nicht allein dieser Herausforderung.

Dass Diskriminierung ein schweres Problem ist, wird zum Glück zunehmend erkannt. Und es gibt viele Menschen, die sich aktiv gegen Diskriminierung starkmachen und dafür einsetzen, dass alle Menschen in einer gleichberechtigten Gesellschaft leben können. Ihr Kind wird somit auch vielen Menschen begegnen, die aufgeschlossen sind und es unterstützen. Sorge um Diskriminierung ist berechtigt, ebenso sind aber auch Zuversicht und Mutmachen gefragt.



Wo finden mein Kind und ich Unterstützung?

Ihr Kind wurde diskriminiert oder Sie haben diskriminierendes Verhalten beobachtet und möchten rechtliche Unterstützung hinzuziehen? In vielen Polizeidienststellen gibt es hierzu mittlerweile geschulte Ansprechpersonen oder -stellen. Auch einige Gemeinden und Bundesländer haben Antidiskriminierungsbeauftragte. Und vielleicht kann Ihnen auch die Antidiskriminierungsstelle des Bundes weiterhelfen. Wenn Sie oder Ihr Kind von Ärzt*innen diskriminiert wurden, können Sie den Vorfall der zuständigen Ärztekammer melden.

Angebote, wie therapeutische Maßnahmen und Selbsthilfegruppen, bringen Ihrem Kind bei, wie es gut mit Diskriminierung und Vorurteilen umgehen kann. Und auch eine Beratungsstelle in der Nähe kann Ihrem Kind helfen. Außerdem gibt es viele Anlaufstellen, die Ihr Kind unterstützen, passende Gruppen und Angebote zu finden. Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie auf **www.liebesleben.de/beratungsstellen.**



Kann mein Kind in der Schule oder in der Ausbildung Probleme bekommen?

Ihr Kind hat wie alle anderen Kinder ein Recht auf Bildung und darf nicht wegen seiner Geschlechtsidentität diskriminiert werden. Insbesondere trans*, inter* und nicht-binäre* Kinder können es jedoch schwer haben, wenn Schule, Ausbildung und Lehrkräfte nicht vorbereitet sind. Sprechen Sie mit der Schule, wenn es notwendig ist, damit sich Ihr Kind respektiert und sicher fühlt. Neue praktische Lösungen sind gefragt. Beziehen Sie Ihr Kind dabei ein und sprechen Sie alle Aktionen mit ihm ab. Wie können solche Lösungen aussehen?

Auch ohne eine offizielle Namensänderung sollten der gewünschte Name und die richtige Ansprache gewählt und von allen verwendet werden. Das Schulpersonal und die Ausbildenden müssen die Geschlechtsidentität beachten und auch bei geschlechtergetrennten Aktivitäten entsprechend berücksichtigen.

Das bedeutet aber leider nicht, dass alle sofort sensibel handeln. Und ab und zu gibt es auch juristische Hürden. Hier sind unter Umständen also viele Gespräche mit Lehrkräften, mit den anderen Schüler*innen und mit Auszubildenden notwendig, um mögliche Stresssituationen zu reduzieren.

Seit einigen Jahren wandelt sich an Schulen aber der Umgang mit geschlechtlicher und auch sexueller Vielfalt: Einige Bundesländer überarbeiten die Richtlinien zur Sexualaufklärung oder haben das bereits getan. Neue Lehrbücher werden der Vielfalt in unserer Gesellschaft stärker gerecht. Außerdem gibt es in vielen Teilen Deutschlands Projekte, die Bildungs- und Aufklärungsworkshops anbieten, bei denen sich Schüler*innen unter anderem mit trans*, inter* und queeren Ehrenamtler*innen austauschen können. So lassen sich die Auswirkungen von Vorurteilen und Klischees wirkungsvoll auch in der Schule abbauen. Und im Gegenzug sind Lehrkräfte, Auszubildende und Mitschüler*innen oft auch Vertraute und Unterstützer*innen. Lehrkräfte können zum Beispiel

Mitschüler*innen vorbereiten und klären über den Sachverhalt und über die Regeln in der Schule auf. Auch können sie manchmal zu den Eltern und insbesondere zu den Eltern von Mitschüler*innen vermitteln und Konflikte beseitigen.

Sie können sich als Eltern auch dafür einsetzen, dass die Schule konsequent gegen Diskriminierung vorgeht. Antidiskriminierungsbeauftragte oder Beratungsstellen unterstützen Sie dabei.



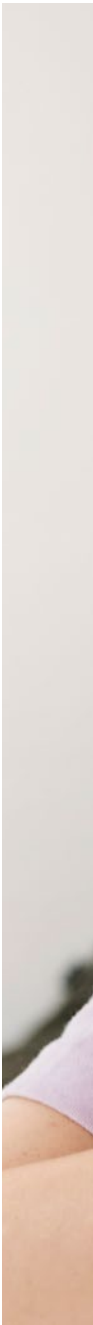
Muss mein Kind Nachteile im Berufsleben befürchten?

Gerade in größeren Unternehmen wird eine vielfältige Belegschaft zunehmend als Bereicherung erlebt und gefördert. Außerdem gibt es Berufs- und Interessenverbände, die sich für ein offenes und wertschätzendes Arbeitsklima im Umgang mit queeren Mitarbeiter*innen einsetzen.

Sollte Ihr Kind im Berufsleben, in der Ausbildung oder am Arbeitsplatz trotzdem Ablehnung aufgrund seines Geschlechts erfahren, so kann es sich rechtlich zur Wehr setzen. Allerdings kann ein solches Arbeitsklima auf Dauer sehr belastend sein. Daher ist manchmal der Wechsel zu Arbeitgebenden, die eine positive Einstellung gegenüber geschlechtlicher Vielfalt hat, die bessere Lösung. Auch bei einer solchen Entscheidung können Beratungsstellen helfen.

Schutz vor Diskriminierung: Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG)

Seit 2006 soll das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) »Benachteiligungen aus Gründen […] des Geschlechts« (Paragraf 1) verhindern oder beseitigen. Durch das AGG werden in Deutschland Menschen vor direkter oder indirekter Diskriminierung im Berufsleben geschützt, etwa bei Bewerbungsverfahren oder Arbeitsbedingungen. Das AGG bezieht sich aber auch auf weitere Lebensbereiche: Beispielsweise dürfen Vermieter*innen Menschen nicht bloß aufgrund ihres Geschlechts ablehnen.





Unterm Strich

Wie geht’s weiter?

Als Eltern können Sie viel dazu beitragen, Ihr Kind auf dem Weg zur eigenen Identität zu unterstützen. Nehmen Sie Ihr Kind dabei so an, wie es ist. Dann fällt es auch ihm leichter, sich selbst zu akzeptieren.

Doch wahrscheinlich gehen auch Ihnen viele Fragen durch den Kopf und an manchen Tagen sind Sie verunsichert. Was hilft? Hören Sie Ihrem Kind zu – was es fühlt und was es von Ihnen braucht. Zeigen Sie ihm, dass es sich auf Sie verlassen kann und dass Sie sich für Ihr Kind einsetzen – gerade wenn es in der Familie oder Schule mal schwierig wird. Ob cis*, inter*, trans* oder nicht-binär*: Wie Ihr Kind sein Geschlecht lebt, entscheidet es selbst. **Begleiten Sie es dabei!**

Kann Ihr Kind bei Ihnen sagen, was es denkt? Nehmen Sie es so an, wie es ist? Gehen Sie darauf ein, wenn Ihr Kind etwa mit einem anderen Namen oder Pronomen angesprochen werden möchte? Wenn Sie diese Fragen mit »Ja« beantworten können, tragen Sie viel dazu bei, dass Ihr Kind sich von Ihnen akzeptiert fühlt und dass es selbstbewusst und mutig durchs Leben gehen kann.

Und denken Sie bei diesem Prozess auch an sich selbst: Was fühlen Sie, wie geht es Ihnen und welche Unterstützung können Sie sich holen?



Übrigens:

Wenn es Ihnen schwerfällt, mit Ihrem Kind über das Thema zu sprechen, gibt es auch einen Ratgeber für Jugendliche: Sie finden ihn online auf www.liebesleben.de oder können ihn über die Website kostenlos bestellen. Bei Sorgen oder Problemen können Sie sich jederzeit an eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe oder an die Beratung von LIEBESLEBEN wenden.

Wo finde ich weitere Informationen?

Wenn Sie mehr zum Thema Geschlecht und geschlechtliche Vielfalt erfahren möchten, finden Sie viele Informationen im Internet auf **www.liebesleben.de/eltern.** Dort können Sie auch weitere Broschüren kostenlos bestellen.

Außerdem hat das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) verschiedene Materialien zur Sexualaufklärung, in denen das Thema Vielfalt berücksichtigt wird. Eine Übersicht finden Sie auf **shop.bioeg.de.**

Beratungsangebote

In fast allen größeren Städten gibt es Beratungsangebote für Menschen, die Fragen zur geschlechtlichen Identität haben. Über Beratungsangebote in Ihrer Nähe können Sie sich bei den regionalen LGBTIQ*-Zentren, den Aidshilfen und bei anderen Familienberatungsstellen informieren. Auch im Internet unter **www.liebesleben.de/beratungsstellen** gibt es einen Beratungsstellenfinder.

Außerdem bietet auch LIEBESLEBEN eine Telefon- und Onlineberatung rund um das Thema an. Wenn Sie also Fragen zur geschlechtlichen Identität haben oder wenn Sie einfach mehr erfahren möchten – schauen Sie auf **www.liebesleben.de/beratung** nach. Dort können Ihnen erfahrene Berater*innen bei Ihren ganz persönlichen Anliegen weiterhelfen – anonym und kostenlos.

Diskriminierung

Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes hilft bei Diskriminierung und bietet unter **www.antidiskriminierungsstelle.de** eine kostenlose Beratung an. Auch viele Bundesländer und Kommunen verfügen über vergleichbare Angebote.



Impressum

Herausgegeben vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), 50819 Köln, in Kooperation mit dem Verband der Privaten Krankenversicherung e. V.

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

PKV Verband der Privaten Krankenversicherung

Text
neues handeln AG

Redaktion
Dr. Johannes Breuer
Roswitha Piesch
Christoph Sonnefeld
Cordula Urban

Gestaltung
neues handeln AG

Die auf den Fotos abgebildeten Personen sind nicht mit den Statements assoziiert.

1. Auflage
1.40.04.25 (Best.-Nr. 72000028)

Diese Broschüre wird vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) kostenlos abgegeben.
Sie ist nicht zum Verkauf bestimmt.
Alle Rechte vorbehalten.