Geschlecht und geschlechtliche Vielfalt

LIEBES LEBEN

Es ist deins.
Schütze es.

Ein Ratgeber für Jugendliche

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Geschlecht und Geschlechtsidentität

Worum geht es dabei eigentlich? 4

Geschlechtliche Vielfalt betrifft alle! 6
Sprache und Geschlecht – Warum ist das wichtig? 11
Sexuelle Orientierung und Geschlecht – Was ist der Unterschied? 13

Cis*, inter*, trans*, nicht-binär* …

Was steckt dahinter? 16

Was bedeutet cis*? 18
Was bedeutet inter*? 20
Was bedeutet trans*? 24
Was bedeutet nicht-binär*? 28
Die eigene Geschlechts-identität finden – eine Aufgabe, die alle betrifft 32

Vielfalt leben

Wie kann ich für mich und andere einstehen? 36

Zu sich selbst stehen – aber wie? 40
Wie kann ich mit Vorurteilen und Diskriminierung umgehen? 42
Wo bekomme ich Hilfe? 45

Unterm Strich

Wie geht’s weiter? 46

Schreibe einen Liebesbrief an dich selbst 48
Wo finde ich weitere Informationen? 50
Impressum 51

Geschlecht und Geschlechts-identität

Worum geht es dabei eigentlich?

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 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. 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 unter »Geschlecht« fällt auch dein persönliches Empfinden. Das wird oft mit dem Begriff »Geschlechtsidentität« beschrieben. Sie umfasst all das, was du über dein Geschlecht weißt und wie du es empfindest.

Wie du dein Geschlecht erlebst, wie du dich damit fühlst und wie du in Sachen Geschlecht empfindest, ist immer ganz individuell. Mach dir deshalb bewusst: Geschlecht ist vielfältig. Und was das genau heißt, erfährst du im folgenden Kapitel.

Geschlechtliche Vielfalt betrifft alle!

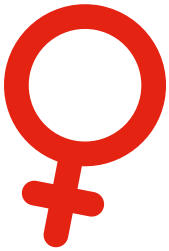
Geschlecht bestimmt unseren Alltag – angefangen mit der Frage, was wir anziehen oder wie wir unsere Haare tragen. Aber auch unsere Sprache und unser Denken werden von bestimmten Vorstellungen über Geschlecht geprägt.

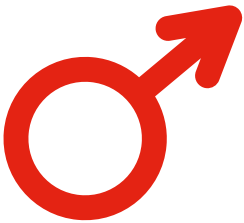
Das betrifft zum einen ganz konkrete Vorstellungen darüber, was vermeintlich typisch für ein Geschlecht ist oder was bestimmte Geschlechter besonders gut können. Zum anderen geht es aber auch grundlegend um den Gedanken, dass es nur zwei Geschlechter gibt, nämlich Mann und Frau, und dass man das jeweils andere Geschlecht attraktiv findet. Diese Denkweise wird

auch als **»Heteronormativität«**[1] 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, kannst du auf solche Vorstellungen treffen.

Klischees und Stereotype über bestimmte Geschlechter, aber auch grundlegend Heteronormativität und die damit verbundenen Erwartungen sind nicht automatisch falsch. Aber sie können großen Druck ausüben. Und gerade wenn man ihnen nicht entspricht, können sie dazu führen, dass man sich ausgeschlossen fühlt, dass man sich selbst ablehnt, und sogar dazu, dass man sich wünscht, vermeintlich »normal« zu sein. Denn 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.

Dabei ist mittlerweile klar: **Es gibt mehr als zwei Geschlechter!** Und Geschlecht lässt sich auch nicht einfach am Äußeren ablesen! Doch warum hält sich der Gedanke, dass es nur zwei Geschlechter gibt, so hartnäckig? Das hat unterschiedliche Gründe, wobei zwei besonders wichtig sind.





1 Heteronormativität meint übrigens nicht Heterosexualität. Heterosexualität beschreibt eine sexuelle Orientierung, mit der man zum Ausdruck bringt, dass man sich zu Menschen eines anderen Geschlechts hingezogen fühlt. Bei Heteronormativität geht es hingegen darum, ein bestimmtes Bild von der Welt zu haben und es als Standard oder Norm festzulegen.

Zum einen bekommen wir meist **bei der Geburt ein Geschlecht zugewiesen** – anhand der Genitalien wird von anderen Personen festgelegt, ob man etwa weiblich oder männlich ist. Und das wird dann in aller Regel auch in die Geburtsurkunde eingetragen. Doch ganz so leicht ist es nicht, denn es gibt nicht nur zwei, sondern ganz viele Geschlechter – auch **in der Biologie und in der Medizin:** Dort gibt es zum Beispiel das anatomische, das hormonelle und das genetische Geschlecht. Und keine dieser Einteilungen muss mit den anderen übereinstimmen. Ein Mensch kann zum Beispiel den Körperbau einer Frau haben, muss aber nicht unbedingt zwei X-Chromosomen haben. Das nennt man Intergeschlechtlichkeit oder inter*. Und wenn das etwa schon bei der Geburt festgestellt wird, kann man in die Geburtsurkunde auch »divers« eintragen oder den Eintrag offenlassen. Selbst im Recht, beim sogenannten Personenstand, gibt es also nicht nur zwei Geschlechter. Trotzdem wird das aber nicht immer beachtet.

Zum anderen geht es bei Geschlecht auch um die Frage, zu welchem Geschlecht oder zu welchen Geschlechtern du dich selbst zugehörig fühlst und wie du dich ganz persönlich empfindest, also um die Geschlechtsidenität. **Das lässt sich nicht bei der Geburt feststellen. Und das lässt sich auch nicht am Aussehen ablesen.** Es kann also sein, dass dir von außen ein Geschlecht zugewiesen wird – das muss aber nicht das Geschlecht sein, mit dem du dich identifizierst und das sich für dich richtig anfühlt. Denn wie du dein Geschlecht erlebst, wie du dich damit fühlst und wie du in Sachen Geschlecht empfindest, ist immer ganz individuell. Und auch das wird leider noch nicht immer beachtet. Doch es gibt auch gute Nachrichten: Gesellschaftlich wird die

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.

Vielfalt von Geschlechtern zunehmend anerkannt. Zwar gibt es immer noch Vorstellungen darüber, was typisch für ein bestimmtes Geschlecht ist, aber solche Vorstellungen brechen immer weiter auf. Und auch wenn noch nicht alle akzeptiert haben, dass Geschlecht vielfältig ist, so erkennen doch viele die Vielfalt von Geschlecht an. Und hier können alle dazu beitragen!

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*:** Deine Geschlechtsidentität stimmt mit dem bei deiner Geburt zugewiesenen Geschlecht überein;
- **genderfluid:** Deine Geschlechtsidentität »wechselt« zwischen verschiedenen Geschlechtern;
- **inter*:** Deine biologischen Merkmale sind weder eindeutig weiblich noch eindeutig männlich oder beides gleichzeitig. Du kannst in Deutschland den Geschlechtseintrag in deinen Papieren offenlassen oder »divers« eintragen lassen;
- **nicht-binär*:** Du lehnst die Beschränkung der Geschlechter auf Frau oder Mann ab – Geschlecht ist viel mehr als das. Oft wird nicht-binär* dabei auch als ein Überbegriff verwendet;
- **trans*:** Du fühlst dich einem anderen Geschlecht zugehörig als dem, das dir bei der Geburt zugeteilt wurde.

Und das sind nur einige Begriffe, um die Geschlechtsidentität zu beschreiben. Wenn für dich nicht der passende dabei ist, ist das auch kein Problem, denn Geschlecht ist so individuell wie jeder Mensch selbst. Du kannst also ruhig den Begriff wählen, der dein Empfinden am besten ausdrückt, oder einen neuen erfinden. Und wenn du keine Lust auf eine bestimmte Zuordnung hast, dann verzichte doch einfach auf jegliches »Etikett«. Auch das ist völlig in Ordnung.

Sprache und Geschlecht – Warum ist das wichtig?

Bei geschlechtlicher Vielfalt geht es nicht nur darum, wie man sich ganz persönlich sieht und empfindet. Es geht auch um die Art und Weise, wie wir miteinander sprechen und schreiben, denn das beeinflusst unser Denken und unsere Beziehungen mit anderen Menschen.

Weil sich Geschlecht nicht am Äußeren ablesen lässt und Geschlecht ganz individuell ist, ist es wichtig, diese Vielfalt auch in unserer Sprache mitzudenken. So zum Beispiel bei der Anrede oder bei den Pronomen, also bei Worten, wie »er« oder »sie«. Wenn sich Menschen wünschen, mit einer bestimmten Anrede oder einem bestimmten Pronomen angesprochen zu werden, sollten wir ihnen diesen Wunsch erfüllen. Und wenn du bei anderen unsicher bist, kannst du freundlich nachfragen: »Wie darf ich dich ansprechen?«

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 ihre 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 finde ich attraktiv? Zu welchem Geschlecht oder welchen Geschlechtern fühle ich mich hingezogen? In wen verliebe ich mich? All das sind Fragen, bei denen es nicht direkt um die eigene Geschlechtsidentität geht, sondern um die **sexuelle Orientierung.** Manchmal wird das verwechselt, auch wenn die sexuelle Orientierung unabhängig von der Geschlechtsidentität ist und umgekehrt.

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 und die Geschlechtsidentität sind also zwei unterschiedliche Dinge – die sexuelle Orientierung sagt nichts über das Geschlecht einer Person aus und umgekehrt. Trotzdem gibt es 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 erfährst du in der LIEBESLEBEN-Broschüre »Sexuelle Vielfalt und Coming-out. Ein Ratgeber für Jugendliche« und auf www.liebesleben.de.

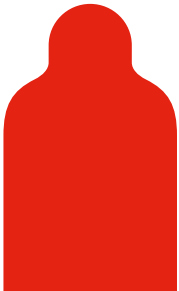
Safer Sex – das betrifft alle!

Sex gehört für viele Menschen zu den schönen und aufregenden Dingen im Leben. Und dabei ist es eigentlich auch egal, welchem Geschlecht du dich zuordnest oder zu welchen Geschlechtern du dich hingezogen fühlst. Versuche einfach mal, dir dein Leben ohne jede Form von Sexualität vorzustellen. Ganz ohne Verliebtsein, Kuscheln, Sex oder auch Selbstbefriedigung – alles wäre plötzlich anders!

Sexualität beeinflusst fast alle Lebensbereiche des Menschen. Und das betrifft auch die Gesundheit. Denn neben dem eigenen Wohlbefinden geht es hier auch um den Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Gerade Kondome spielen hier eine besondere Rolle, denn mit Kondomen schützt du dich vor **HIV** und senkst dein Risiko, dich mit anderen **sexuell übertragbaren Infektionen (STI)** anzustecken. Und es gibt noch weitere Möglichkeiten in Sachen Safer Sex – zum Beispiel Impfungen gegen bestimmte STI oder auch Lecktücher, die beim Oralsex verwendet werden können.

Also: Mach dich schlau! Auf **www.liebesleben.de** erfährst du alles Wichtige rund um Safer Sex – beispielsweise mit dem Safer-Sex-Check, der dir Empfehlungen gibt, die zu dir passen.

Hier geht's zum Safer-Sex-Check



»Für mich ist die Persönlichkeit am wichtigsten. Das Geschlecht spielt keine Rolle dabei, wen ich attraktiv finde und in wen ich mich verliebe. Ich bin pansexuell. Und für mich macht das das Leben noch spannender.«

Lisa, 19 Jahre

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

Was steckt dahinter?

Wenn es um Geschlecht und geschlechtliche Vielfalt geht, gibt es ganz viele Begriffe, die du vielleicht schon gehört hast: cis*, inter*, trans*, nicht-binär* … Es geht aber nicht nur um Begriffe, sondern auch um das Leben von Menschen, deren Fragen und vielleicht auch Sorgen.

Selbst wenn für dich persönlich die Sache mit dem Geschlecht und der Geschlechtsidentität klar ist: 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 mit anderen Geschlechtsidentitäten als der eigenen beschäftigt.

Ob cis*, inter*, trans* oder nicht-binär* – in diesem Kapitel findest du Informationen, was diese Begriffe genau bedeuten, an wen du dich bei spezifischen Anliegen wenden kannst und wie ihr euch auch gegenseitig unterstützen könnt.

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 halten an traditionellen Vorstellungen von Geschlecht fest. Wichtig ist: In einer vielfältigen Gesellschaft gibt es verschiedene Ansichten. Entscheidend ist, respektvoll miteinander umzugehen – und auch dazu können die folgenden Seiten helfen. Sie informieren, können Verständnis fördern und einen respektvollen Umgang miteinander unterstützen – auch bei unterschiedlichen Überzeugungen. Denn eins ist klar: Queerfeindlichkeit ist nie in Ordnung.

Was bedeutet cis*?

Du fühlst dich dem Geschlecht zugehörig, das dir von anderen Menschen, etwa schon bei der Geburt, zugeordnet wurde und das in deiner Geburtsurkunde steht? Du nimmst dich selbst so wahr, wie es auch andere tun? Dann zählst du vermutlich zu den cis* Menschen – du bist cisgeschlechtlich. Und damit geht es dir so wie den meisten Menschen.

Doch nur weil Cisgeschlechtlichkeit sehr verbreitet ist, heißt das nicht, dass sie dadurch »normal« ist. Und es ist auch nicht unbedingt leichter, wenn man cis* ist. Denn gerade weil Cisgeschlechtlichkeit so häufig ist, gibt es vielfältige Vorstellungen 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 dich herangetragen werden. Dabei kommt es auch für cis* Menschen immer nur auf das ganz persönliche Empfinden an.[2]

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 selten.

Dein Geschlecht hat keinen Einfluss darauf, was du gut kannst, was du tun darfst oder wie deine Zukunft aussehen sollte. **Darüber solltest nur du alleine bestimmen!** Du musst die Erwartungen oder auch Vorurteile deiner Mitmenschen daher nicht erfüllen – genieße es vielmehr, so zu sein, wie du dich fühlst.

2 Übrigens: Weil es auch 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 Menschen mit grünen Augen 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. Und letztlich erlaubt der Begriff auch, die spezifische Lebenssituation von cis* Menschen als solche sichtbar zu machen. Denn Sichtbarkeit ist für alle wichtig!

Was bedeutet inter*?

Inter* Menschen – manchmal auch veraltet intersexuelle Menschen genannt – haben körperliche Merkmale, die weder eindeutig weiblich noch eindeutig männlich sind oder gleichzeitig typisch für Frauen und Männer sind. Sie sind aufgrund ihrer körperlichen Merkmale, wie ihrer Genitalien, ihrer Genetik oder auch aufgrund ihrer Hormone »zwischen« den Geschlechtern. Dabei gibt es viele unterschiedliche Ausprägungen von Intergeschlechtlichkeit und nicht alle werden bereits mit der Geburt erkannt, sondern zeigen sich erst im späteren Leben, zum Beispiel wenn in der Pubertät weder Bart noch Brüste wachsen.

Viel wichtiger aber als die Biologie sind die gesellschaftlichen Umstände. Denn dass es Menschen gibt, die weder eindeutig weiblich noch eindeutig männlich sind, wird oft kaum berücksichtigt, etwa bei Formularen oder auch bei Toiletten. Und weil man lange fälschlicherweise dachte, dass man Intergeschlechtlichkeit immer »behandeln« oder sogar »korrigieren« muss, 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 Merkmale des einen oder anderen Geschlechts entfernt 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: Zum Beispiel kann man in Geburtsurkunden oder im Reisepass, beim sogenannten Personenstand, inzwischen den Geschlechtseintrag »divers« wählen oder den Eintrag auch offenlassen. Und Kinder, die bei der Geburt nicht eindeutig männlich oder weiblich sind, sind mittlerweile besser geschützt.

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, wie 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, 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. In Geburtsurkunden kann nun das Geschlecht »divers« eingetragen oder der Geschlechtseintrag offengelassen werden.

Wenn du vermutest, inter* zu sein, ist es sinnvoll, dass du dich bei spezialisierten Ärzt*innen dazu beraten lässt. Und gerade wenn man erst im Laufe des Lebens erfährt, dass man inter* ist, ist das oft ein Anstoß, sich neu mit der eigenen Geschlechtsidentität zu beschäftigen. Denn viele inter* Menschen haben einen ganz eigenen Bezug zu ihrem Geschlecht.[3] Manche inter* Menschen bezeichnen und fühlen sich als Frau, manche als Mann. Und manche empfinden sich als beides oder einfach als inter*. **Hör auf dich und auf das, was sich für dich richtig anfühlt!**

Deine Rechte als inter* Person

Bei inter* Menschen, die erst spät von ihrer Intergeschlechtlichkeit erfahren, haben in manchen Fällen Ärzt*innen und/oder Eltern die Diagnose verschwiegen. So stellt man vielleicht erst später fest, dass es in der Kindheit besondere Untersuchungen des körperlichen Geschlechts wie Genitaluntersuchungen, Blutanalysen oder Hormontherapien gab, bei denen nicht erklärt wurde, warum sie gemacht wurden. Manchmal gibt es auch Narben im Genital- oder Leistenbereich, bei denen man nicht weiß, woher sie stammen.

Wenn du dir unsicher bist, ob dir das vielleicht auch passiert ist, frag nach: Du hast ein Recht darauf, dass Ärzt*innen dir und deinen Eltern medizinische Befunde verständlich erklären und schriftliche Diagnosen mitgeben, damit du dir auch eine weitere fachliche Meinung einholen kannst.

3 Da bei Intergeschlechtlichkeit verschiedene Dinge, wie geschlechtszuweisende Maßnahmen, eine Rolle spielen, wird der Begriff inter* bei LIEBESLEBEN als eigenständige Beschreibung verwendet. Inter* Personen können aber auch trans* oder cis* sein – je nachdem, ob die eigene Geschlechtsidentität der (medizinischen) Beschreibung von intergeschlechtlich entspricht oder nicht.

»Auch wenn ich von meinen Eltern als Mädchen erzogen wurde – ich bin kein Mädchen und eben auch kein Junge. Seitdem ich weiß, dass ich inter bin, fühle ich mich freier und mehr wie ich selbst.«*

Kim, 19 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 durchaus sein, dass andere Menschen dich ständig einem Geschlecht zuordnen, das dir und deinem Gefühl nicht entspricht. In diesem Fall bist du wahrscheinlich trans*.

Auf den Punkt gebracht heißt trans*, dass dein von außen zugeschriebenes Geschlecht nicht deinem Empfinden und Erleben entspricht. Du fühlst dich zum Beispiel als Frau, wirst aber von anderen Menschen als Mann gesehen. Manchmal kleiden sich trans* Menschen deshalb anders, lassen ihren Namen ändern oder nehmen auch andere Maßnahmen vor, um ihr Äußeres ihrer Geschlechtsidentität anzupassen. Das ist jedoch immer individuell.

Für trans* Menschen kann es manchmal schwer sein, ihr Geschlecht während der Identitätsfindung anzunehmen. Doch auch wenn du andere Menschen damit vielleicht erst mal verunsicherst: Den Schritt zu wagen und dich auch nach außen so zu zeigen, wie es deiner Geschlechtsidentität entspricht, kann sehr erleichternd sein. Lass dich nicht entmutigen, wenn andere Menschen zunächst irritiert reagieren. **Trau dich, so zu sein, wie du dich fühlst!**

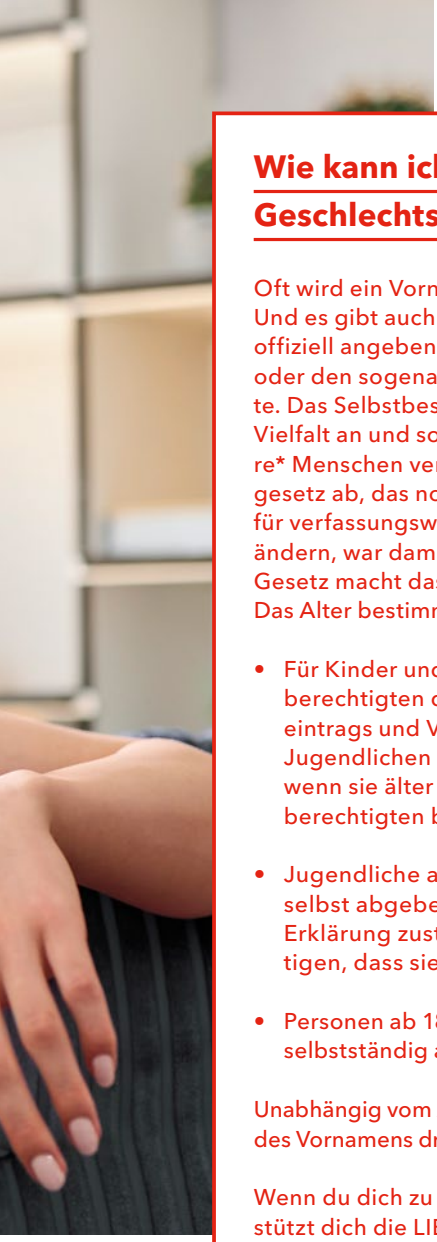
Manche trans* Menschen merken bereits früh als Kind, dass sie einem anderen Geschlecht angehören. So möchten sie zum Beispiel nicht mit dem von außen zugeordneten Geschlecht angesprochen oder danach eingeordnet werden. Bei manchen geschieht dieser Prozess erst später. Aber so oder so – nimm dir Zeit, Verschiedenes auszuprobieren und herauszufinden, was sich für dich richtig anfühlt.

Wenn du feststellst, dass du trans* bist, möchtest du dein Geschlecht vielleicht auch im Alltag leben und nach außen so wahrgenommen werden, wie du dich im Inneren fühlst. 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.

Das Geschlecht an die tatsächliche Geschlechtsidentität anzugleichen – auch Transition genannt – dauert in der Regel Jahre. Für medizinische Verfahren, die von kosmetischen Maßnahmen über Hormontherapien bis zu Operationen reichen können, brauchst du in Deutschland in der Regel ärztliche und/oder psychotherapeutische Begleitung. Du kannst aber auch unabhängig davon deinen Vornamen und deinen Geschlechtseintrag ändern lassen.

Informier dich gut über deine Möglichkeiten und lass dich am besten frühzeitig beraten! Bei Fragen kannst du dich auch an das LIEBESLEBEN-Beratungsteam wenden. Eine Übersicht über die Beratungsangebote von LIEBESLEBEN findest du auf: **www.liebesleben.de/beratung.**

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



Wie kann ich meinen Vornamen und Geschlechtseintrag ändern?

Oft wird ein Vorname 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. Das Selbstbestimmungsgesetz erkennt dabei 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 des Geschlechtseintrags und Vornamens 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.[4] 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 du dich zu diesem Thema beraten lassen möchtest, unterstützt dich die LIEBESLEBEN-Beratung telefonisch oder online, anonym und kostenlos.

4 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.

Was bedeutet nicht-binär*?

Nicht-binäre* Menschen fühlen sich weder als Frau noch als Mann. Ihre Geschlechtsidentität kann (zeitweise) männliche oder weibliche Anteile haben, irgendwo dazwischen liegen oder auch ganz außerhalb dieser Kategorien sein. Binär bedeutet in diesem Zusammenhang »zweiteilig«. Und eine binäre Geschlechterordnung kennt dementsprechend auch nur zwei Geschlechter, in die vermeintlich alle Menschen eingeordnet werden können. Wer sich selbst nicht eindeutig in einem dieser beiden Geschlechter wiederfindet, ist vermutlich nicht-binär*. Dafür werden aber auch andere Begriffe verwendet, etwa die englische Variante **»non-binary«** oder auch **»genderqueer«**.

Manche Menschen bezeichnen sich etwa als **»genderfluid«**, wenn sich ihre Geschlechtsidentität zeitweise verändert. Andere fühlen sich gar keinem Geschlecht zugehörig und wählen für sich Begriffe wie **»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 persönlich. Der Begriff nicht-binär* ist daher auch oft ein Überbegriff, unter dem ganz unterschiedliche Geschlechtsidentitäten gebündelt sind.

Nicht-binäre* Menschen wissen, was ihr Geschlecht ist beziehungsweise was es nicht ist. Es ist nur manchmal schwerer für sie, das anderen Menschen verständlich zu machen. Denn im Alltag sind eben meist nur zwei Geschlechter sichtbar – hier muss sich also noch einiges tun, um wirklich alle Geschlechter einzubeziehen.

»Als ich einen Post über nicht-binäre Menschen gelesen habe, hat es bei mir ›klick gemacht‹. Es fühlte sich passend an. Über Social Media habe ich dann andere nicht-binäre* Personen kennengelernt. Wenn man Menschen hat, die einen verstehen, hilft das enorm.«*

Bo, 17 Jahre

Wie spreche ich über und mit Menschen?

Wenn du über Menschen sprichst, musst du früher oder später entscheiden, ob du über »sie« oder »ihn« erzählst. Dabei kann man das Geschlecht niemandem ansehen. Selbst wenn du denkst, das Geschlecht einer Person wäre eindeutig: Frag besser freundlich nach! Manche nicht-binären* Menschen etwa möchten nur mit ihrem Namen angesprochen werden, für einige ist aber auch »er« oder »sie« gewünscht. Und es gibt auch viele andere Formen, etwa »sier« oder das englische Wort »they«.

Deshalb geben manche Menschen ihre Anrede direkt mit an, wenn sie sich vorstellen. Oder sie schreiben sie in ihr Social-Media-Profil oder hinter ihren Chatnamen. Inzwischen tun das viele cis*, trans*, nicht-binäre* und inter* Menschen – das erleichtert es nämlich allen und niemand wird versehentlich verletzt.

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 mal nur um dich geht und darum, wie du dich wohlfühlst. Und das muss jeder Mensch im Laufe des Lebens herausfinden – ob weiblich, männlich, cis*, trans*, nicht-binär*, inter* oder auch etwas anderes.

Die eigene Geschlechtsidentität zu finden, kann dauern. Und das kann auch schon mal sehr verunsichern – gerade wenn du feststellst, dass sich andere in ihrer Wahrnehmung irren und du dich eigentlich einem anderen Geschlecht zugehörig fühlst. Oft hilft es, wenn du dich zunächst mit dir selbst auseinandersetzt: Was sind deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse? Welche Erwartungen stellen andere an dich? Und wie fühlst du dich dabei?

Such dir Orte und Kontakte, bei denen du so sein kannst, wie du bist. Nimm dich selbst und deine Bedürfnisse ernst. Die Erwartungen anderer sind nicht wichtiger als deine Identität und Wünsche. Du kannst Entscheidungen für dich selbst treffen und dein Leben aktiv gestalten. Je mehr du deine Geschlechtsidentität annimmst, umso stärker werden dein Vertrauen und deine Selbstakzeptanz.

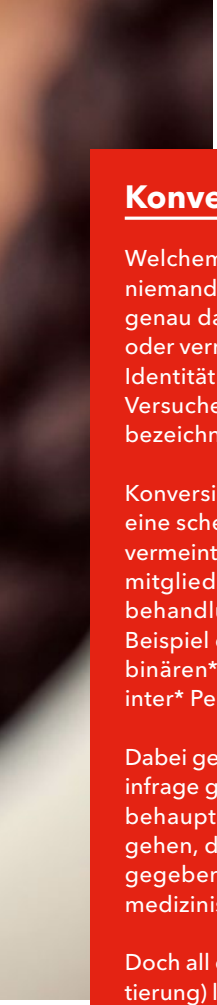
Oft muss man sich im Laufe der Identitätsfindung auch mit den Erwartungen von außen auseinandersetzen und den für sich passenden Umgang damit finden. Das ist für alle Menschen ein wichtiger Prozess. Man lernt, sich selbst so anzunehmen, wie man ist – auch wenn dabei die Erwartungen anderer vielleicht nicht erfüllt werden. Mach dir dabei klar: Egal, was andere von dir erwarten – **in Sachen Geschlecht bestimmst du allein, was für dich passend ist.**

Welche Geschlechtsidentität habe ich »wirklich«?

Gerade Jugendliche fragen sich häufig, ob sie zum Beispiel »wirklich trans*« oder »wirklich nicht-binär*« sind. Dahinter steckt oft der Gedanke, dass man mit einem klaren »Label« weiß, wer man ist und was daraus folgt. Mitunter kommt diese Frage aber auch dadurch auf, dass die Geschlechtsidentität von anderen angezweifelt wird.

Doch so oder so – diese Frage nach dem richtigen Begriff ist gar nicht das Wichtigste. Denn viel wichtiger ist es, sich so anzunehmen, wie man ist – ob mit einem klaren Begriff oder nicht. Außerdem lässt sich die Frage, ob man zum Beispiel »wirklich trans*« oder »wirklich nicht-binär*« ist, gar nicht eindeutig beantworten – es gibt keine Checkliste, die dir sagt, wer du bist. Denn es geht erst mal nur um dich und um deine eigene Identität, um das, was sich für dich richtig und gut anfühlt.

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



Konversionsbehandlungen – falsch und gefährlich

Welchem Geschlecht du dich zugehörig fühlst, kannst nur du wissen. Und niemand hat das Recht, dich zu ändern! Dennoch gibt es Menschen, die genau das versuchen – Menschen, die dich angeblich »heilen«, »umpolen« oder vermeintlich »normal« machen wollen, weil sie deine geschlechtliche Identität (oder auch deine sexuelle Orientierung) nicht akzeptieren. Diese Versuche, dich zu beeinflussen, werden als »Konversionsbehandlungen« bezeichnet.

Konversionsbehandlungen können ganz verschieden aussehen: Mal ist es eine scheinbar gut gemeinte Empfehlung, mal ein Gespräch mit einer vermeintlichen Fachkraft und mal kommen solche Ideen auch von Familienmitgliedern. Auch in professionellen Kontexten können Konversionsbehandlungen vorkommen, etwa in der Psychotherapie. Sie können zum Beispiel die unnötige Verzögerung einer Transition bei trans* und nichtbinären* Menschen, aber auch geschlechtszuweisende Maßnahmen bei inter* Personen umfassen.

Dabei geht es im Grunde immer darum, dass deine Identität angezweifelt, infrage gestellt oder dir sogar abgesprochen wird – etwa schon, indem behauptet wird, es gäbe nur zwei Geschlechter. Das kann sogar so weit gehen, dass du nicht ernst genommen wirst, dir falsche Informationen gegeben werden oder dir die Entscheidungskompetenz, etwa auch bei medizinischen Maßnahmen, abgesprochen wird.

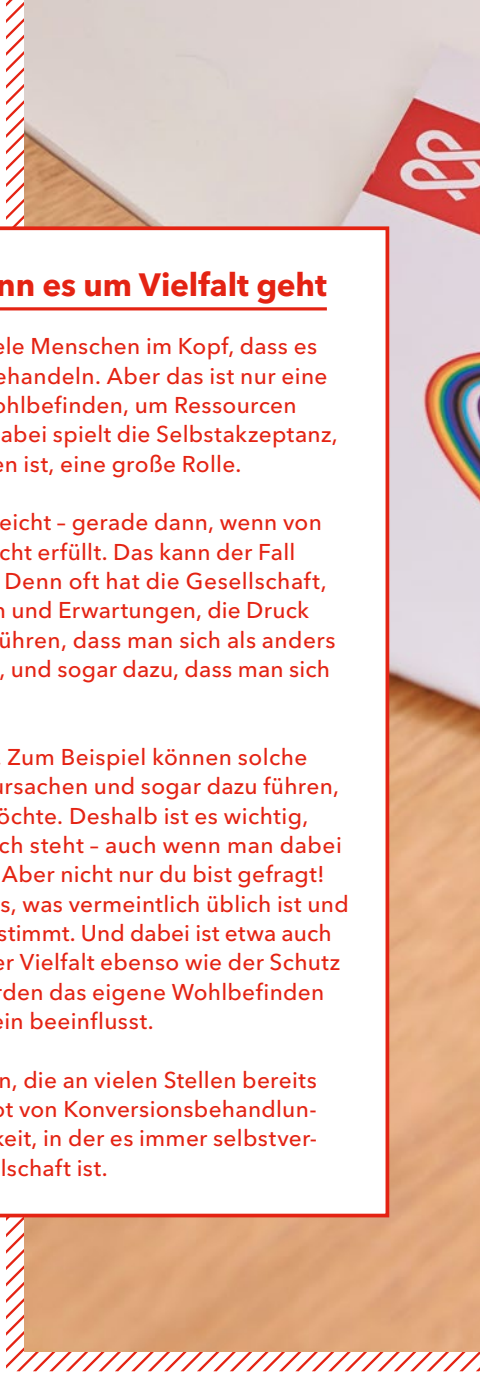
Doch all das ist falsch! Die geschlechtliche Identität (und die sexuelle Orientierung) lässt sich nicht ändern oder unterdrücken. Und statt dich bei deiner Selbstakzeptanz zu unterstützen, können solche Pseudo-Therapien Ängste und Depressionen hervorrufen und sogar bis hin zu einem Suizid führen. Daher sind sie in Deutschland in vielen Fällen sogar gesetzlich verboten.

Egal, wer dir dazu rät: Lass dich nicht unter Druck setzen und bleib so, wie du bist! Wenn jemand versucht, dich zu verändern, wehr dich und setz dich für dein Recht ein! In jedem Fall kannst du eine vertraute Person hinzuziehen, die mit dem Versuch nichts zu tun hat, oder dich an eine Beratungsstelle in deiner Nähe wenden. Und auch das Beratungsteam von LIEBESLEBEN kann dir telefonisch unter (0221) 89 92 876 sowie online auf **www.liebesleben.de/beratung** weiterhelfen.

Vielfalt leben

Wie kann ich für mich und andere einstehen?

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 ...



Gesundheit – auch ein Thema, wenn es um Vielfalt geht

Gerade wenn es um Gesundheit geht, haben viele Menschen im Kopf, dass es allein gilt, Krankheiten zu vermeiden oder zu behandeln. Aber das ist nur eine Seite. Denn bei Gesundheit geht es auch um Wohlbefinden, um Ressourcen und um die Verwirklichung der eigenen Ziele. Dabei spielt die Selbstakzeptanz, also dass man zu sich steht und mit sich zufrieden ist, eine große Rolle.

Selbstakzeptanz zu entwickeln, ist nicht immer leicht – gerade dann, wenn von außen Erwartungen gestellt werden, die man nicht erfüllt. Das kann der Fall sein, wenn es um geschlechtliche Vielfalt geht. Denn oft hat die Gesellschaft, aber auch das persönliche Umfeld Vorstellungen und Erwartungen, die Druck ausüben können. Und dieser Druck kann dazu führen, dass man sich als anders empfindet, dass man sich nicht selbst akzeptiert, und sogar dazu, dass man sich wünscht, vermeintlich »normal« zu sein.

All das kann sich auf die Gesundheit auswirken. Zum Beispiel können solche Gedanken Stress und psychische Probleme verursachen und sogar dazu führen, dass man Dinge tut, die man eigentlich nicht möchte. Deshalb ist es wichtig, dass man Selbstakzeptanz entwickelt und zu sich steht – auch wenn man dabei die Erwartungen anderer vielleicht nicht erfüllt. Aber nicht nur du bist gefragt! Auch die Gesellschaft hat hier Einfluss. Denn das, was vermeintlich üblich ist und erwartet wird, wird durch die Gesellschaft mitbestimmt. Und dabei ist etwa auch die rechtliche Anerkennung von geschlechtlicher Vielfalt ebenso wie der Schutz vor Diskriminierungen bedeutsam. Deshalb werden das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit nicht nur von dir allein beeinflusst.

Hier braucht es gesellschaftliche Veränderungen, die an vielen Stellen bereits stattfinden – etwa durch Gesetze, wie das Verbot von Konversionsbehandlungen, oder auch in Medien und in der Öffentlichkeit, in der es immer selbstverständlicher wird, dass Vielfalt Teil unserer Gesellschaft ist.

LIEBES LEBEN
Konversionsbehandlungen und ihr gesetzliches Verbot
Warum das Gesetz zum Schutz vor Konversionsbehandlungen wichtig ist und was Sie dazu wissen sollten
Eine Information für Fachkräfte

Zu sich selbst stehen – aber wie?

Diese Frage stellt ein Mensch sich im Leben vermutlich öfter, egal ob man cis*, inter*, trans* oder nicht-binär* ist. Und sie ist gar nicht so leicht zu beantworten, denn Menschen sind unterschiedlich – und das, was einer Person hilft, hilft einer anderen vielleicht nicht. Aber auch das ist okay! Versuche, dir nicht zu viel Druck zu machen, auch wenn das manchmal schwierig sein kann.

Um dich selbst zu akzeptieren, kann es helfen, wenn du dich erst mal mit dir selbst auseinandersetzt. Was sind deine ganz eigenen Wünsche und Bedürfnisse? Und was möchtest du nur für dich? Wenn du dich darauf konzentrierst, kann dir auch bewusst werden, was andere von dir erwarten und was du davon wirklich hältst.

Manchen Menschen hilft es außerdem, wenn sie die eigenen Wünsche anderen anvertrauen – zum Beispiel in persönlichen Gesprächen oder auch durch ein Coming-out. Wiederum andere suchen sich die für sie passende Unterstützung, etwa durch Freund*innen oder auch durch professionelle Angebote. Hier gibt es viele Möglichkeiten!

Wichtig ist, dass du dir Freiräume schaffst und suchst, die es dir erlauben, ganz du selbst zu sein. Statt allein den Erwartungen anderer gerecht zu werden und dadurch dich selbst und womöglich auch deine Gesundheit hintenanzustellen, ist es wichtig, dass du dich als aktiv und handlungsfähig erlebst. So kannst du lernen, mir dir und deiner Geschlechtsidentität glücklich zu sein. Und du kannst lernen, selbst zu bestimmen, was du möchtest. Das schafft Vertrauen und Zuversicht und stärkt deine Selbstakzeptanz.

Tipps fürs Coming-out

Gerade für trans* und nicht-binäre* Menschen ist die eigene Identitätsfindung oft auch mit einem Coming-out verbunden, wenn es darum geht, anderen von der eigenen Geschlechtsidentität zu erzählen oder das eigene Geschlecht auch nach außen zu leben. Dabei ist jedes Coming-out anders! Ein Coming-out kann Überwindung kosten – aber ein paar Tipps können dir vielleicht helfen.

- **Du entscheidest selbst:** Es ist allein deine Entscheidung, ob und wem du von deiner Geschlechtsidentität erzählst. Überlege dir in Ruhe, was für dich der richtige Weg ist und an wen du dich wenden möchtest.
- **Wähle den Ort und Zeitpunkt gut aus:** Am besten sollte die Möglichkeit bestehen, dass sich alle Beteiligten auch mal zurückziehen und alles in Ruhe überdenken können. Und gehe sicher, dass du dich stark genug fühlst, auch mit negativen Reaktionen umzugehen.
- **Mach dich schlau:** Manchmal sind andere Menschen verunsichert und haben Fragen. Deshalb kann es helfen, sich vorher zu informieren, um diese beantworten zu können. Das gibt dir und anderen Menschen Zuversicht.
- **Gute Erfahrungen geben Rückenwind:** Sprich am besten zuerst mit einem Menschen, der mit Sicherheit positiv reagiert. Das stärkt dich!
- **Negative Reaktionen können vorkommen:** Auch wenn es wehtut und sich unfair anfühlt, sind nicht alle Reaktionen von anderen immer positiv. Mach dir deshalb in solchen Fällen bewusst, dass es nicht an dir liegt. Und lass dich davon nicht verunsichern. Wichtig ist: Diskriminierung ist nie okay. Du bist richtig, so wie du bist, und so sollten dich auch alle behandeln!
- **Sei geduldig:** Vielleicht dauert es eine Weile, bis andere dich verstehen und in deiner Geschlechtsidentität akzeptieren können. Gib ihnen etwas Zeit, denn für andere Menschen ist die Situation vielleicht auch komplett neu …
- **Du bist nicht allein:** Verabrede dich vor einem schwierigen Coming-out mit Freund*innen oder anderen Menschen, die dich unterstützen. So kannst du nach dem Coming-out mit ihnen telefonieren oder dich mit ihnen treffen und bist mit deinen Gedanken nicht allein.
- **Hol dir Unterstützung:** Manchmal hilft der Austausch mit anderen, um von ihrer Erfahrung zu lernen. Und auch für die Menschen, denen du dich gegenüber outest, kann ein Austausch hilfreich sein, etwa in Elterngruppen.

Wie kann ich mit Vorurteilen und Diskriminierung umgehen?

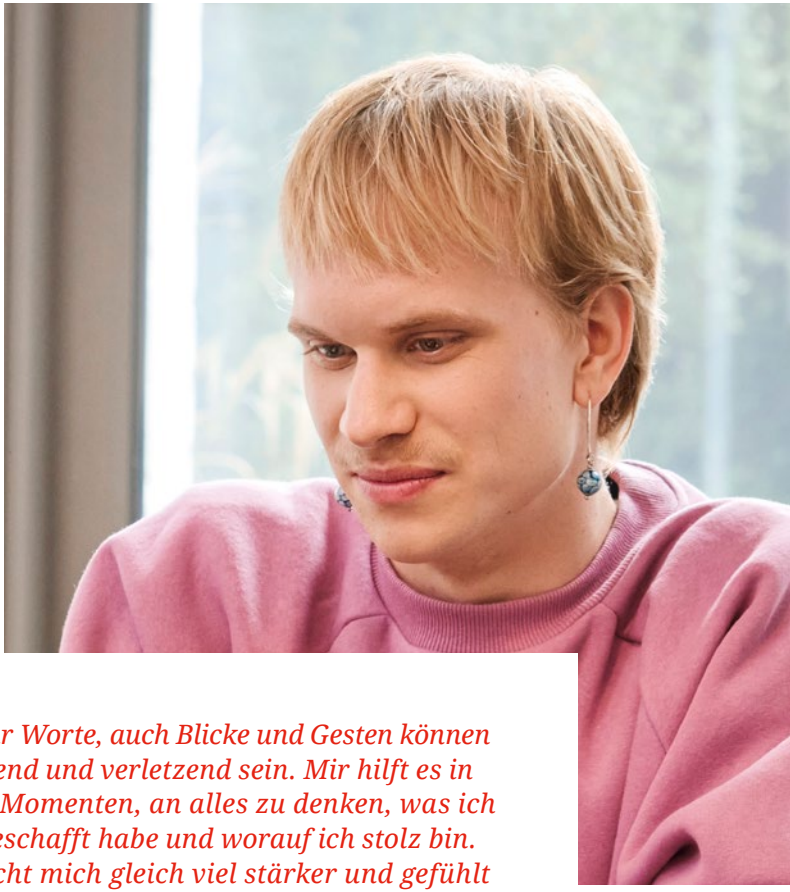
Diskriminierung gibt es in unserer Gesellschaft leider immer noch. Und sie kann ganz unterschiedlich aussehen – mal beginnt sie mit beiläufigen, vielleicht unbewussten Bemerkungen, manchmal sind es Beleidigungen, Benachteiligungen oder Ausgrenzungen. Und es gibt auch offenen Hass oder sogar Angriffe.

Oft erfahren Menschen wegen ihrer Geschlechtsidentität Diskriminierung. Und das in ganz unterschiedlichen Bereichen – im Alltag, in der Medizin, in der Schule und auch in der Familie … Wer diskriminiert, geht oft einfach davon aus, dass Menschen mit bestimmten Eigenschaften sich auf eine bestimmte Art verhalten oder denken. Und dabei wird ignoriert, dass jeder Mensch anders ist. Nicht die Zugehörigkeit zu einer vermeintlichen Gruppe bestimmt, wer und wie die Menschen sind. Oft sind die Vorurteile, die mit bestimmten Eigenschaften von Menschen verbunden sind, gesellschaftlich gewachsen oder beruhen auf umstrittenen Texten einer Religion oder Weltanschauung, die nur selten hinterfragt werden.

Lass dich davon nicht verunsichern. Du musst dich nicht an die Erwartungen anderer anpassen, die du nicht erfüllen möchtest. **Menschen, die Vorurteile haben und diskriminieren, müssen sich verändern – nicht du!**

Die rechtliche Situation ist eindeutig: »Niemand darf wegen seines Geschlechtes […] benachteiligt oder bevorzugt werden.« So steht es im Grundgesetz, das die Gleichberechtigung aller Geschlechter vorsieht. Seit 2006 sind nicht-binäre*, trans* und inter* Menschen in Deutschland durch das »Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz« (AGG) vor Benachteiligung aufgrund ihres Geschlechts geschützt. Und auch sogenannte Konversionsbehandlungen sind in Deutschland seit 2020 in vielen Fällen verboten. Das Selbstbestimmungsgesetz erkennt zudem geschlechtliche Vielfalt an und soll das Leben für viele trans*, inter* und nicht-binäre* Menschen verbessern.

Wie du auf Diskriminierung reagierst, hängt oft ganz davon ab, wo und wie sie dir begegnet. Bist du selbst betroffen oder siehst du, wie eine andere Person diskriminiert wird, musst du diese Erfahrung nicht für dich behalten. Mach auf dein Erlebnis aufmerksam und suche das Gespräch. Schütze dich dabei immer auch selbst! Denn sobald du auf Gewalt oder offenen Hass triffst, kann es für dich gefährlich werden. Hol dir Hilfe und stell dich nicht allein dieser Herausforderung.



»Nicht nur Worte, auch Blicke und Gesten können beleidigend und verletzend sein. Mir hilft es in solchen Momenten, an alles zu denken, was ich schon geschafft habe und worauf ich stolz bin. Das macht mich gleich viel stärker und gefühlt zwei Zentimeter größer.«

Luca, 18 Jahre

Wo bekomme ich Hilfe?

Du bist diskriminiert worden oder hast diskriminierendes Verhalten beobachtet und möchtest rechtliche Unterstützung hinzuziehen? Viele Polizeidienststellen haben hierzu mittlerweile geschulte Ansprechpersonen oder -stellen. Auch einige Gemeinden und Bundesländer haben Antidiskriminierungsbeauftragte. Und vielleicht kann dir auch die Antidiskriminierungsstelle des Bundes weiterhelfen.

Noch wichtiger ist: Du bist nicht allein und musst nicht alles mit dir selbst ausmachen. Es kann helfen, mit anderen queeren Jugendlichen zu sprechen und sich auszutauschen. Manchmal ist es aber auch gut, Unterstützung von einer professionellen Beratungsstelle zu erhalten. Hier kannst du ganz vertraulich mit einer neutralen Person über deine Sorgen und Probleme sprechen.

Beratungsstellen in deiner Nähe findest du zum Beispiel auf www.liebesleben.de:

Unterm Strich

Wie geht’s weiter?

Geschlecht ist vielfältig – in der Biologie und der Medizin, aber auch in der Gesellschaft und wenn es darum geht, wie wir uns selbst sehen und empfinden. Das kann verunsichern und vielleicht auch Fragen aufwerfen. Es ist aber auch eine Chance, denn Geschlecht ist das, was du daraus machst.

Herauszufinden, wer man ist und wie man sein möchte, ist eine Aufgabe, die alle betrifft. Und dabei ist es wichtig, sich selbst zu akzeptieren, so wie man ist. Doch auch von unserem Umfeld wünschen wir uns, so angenommen zu werden, wie wir sind. Und auch das ist leider nicht immer selbstverständlich …

Aber hab Mut! Immer mehr Menschen erkennen, dass es mehr als zwei Geschlechter auf dieser Welt gibt. Und letztlich entscheidest du. Denn egal, wie dein weiterer Weg aussieht: **Du bist gut so, wie du bist.**

Schreibe einen Liebesbrief an dich selbst

Du bist gut so, wie du bist! Doch sich selbst anzunehmen, ist manchmal gar nicht so leicht. Mit einem Brief an dich selbst kannst du dir bewusst machen, was an dir alles toll ist. Wenn es dir selbst schwerfällt, diese Eigenschaften zu erkennen, stell dir einfach vor, was gute Freund*innen über dich sagen würden. Warum sind sie gern mit dir befreundet? Welche Stärken sehen sie in dir?

Diese Fragen könntest du dir stellen:

- Was magst du an dir?
- Worin bist du gut?
- Was schätzen deine Freund*innen an dir?
- Was wünschst du dir für dich und deine Zukunft?

Verschließe den Brief anschließend und bewahre ihn an einem sicheren Ort auf. Vielleicht möchtest du ihn in ein paar Jahren wieder lesen …

Wo finde ich weitere Informationen?

Wenn du mehr zum Thema Geschlecht und geschlechtliche Vielfalt erfahren möchtest, findest du viele Informationen im Internet auf **www.liebesleben.de**. Dort kannst du 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 findest du auf **shop.bioeg.de/themen/sexualaufklaerung**.

Beratungsangebote

In fast allen größeren Städten gibt es Beratungsangebote für junge Menschen, die Fragen zur geschlechtlichen Identität haben. Beratungsangebote in deiner Nähe findest du mit dem Beratungsstellenfinder von LIEBESLEBEN auf **www.liebesleben.de/beratungsstellen**.

Außerdem bietet auch LIEBESLEBEN eine Telefon- und Onlineberatung rund um das Thema an. Wenn du also Fragen zur geschlechtlichen Identität hast oder du einfach mehr erfahren möchtest – schau auf **www.liebesleben.de/beratung** nach. Dort können dir erfahrene Berater*innen bei deinen ganz persönlichen Anliegen weiterhelfen. Und das ist auf jeden Fall anonym.

Diskriminierung

Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes hilft dir, wenn du Diskriminierung erlebt hast, 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

Bildnachweise
Adobe Stock S. 49 PheelingsMedia

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

1. Auflage
1.40.04.25 (Best.-Nr. 72000029)

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

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

liebesleben.de