

Coming Out



Alles, was Du wissen solltest

Hallo,

schön, dass ihr dieses Heft aufschlagt. In diesem Heft haben wir alles für Euch zusammengetragen, was mit Coming-out zu tun hat. Ihr könnt ausgiebig schmökern, sehen, dass euer Mut sich auszahlt und werdet entdecken, dass eure sexuelle Orientierung okay ist und geschlechtliche Identität, nicht nur zweidimensional ist! Viel Spaß beim Lesen und vielleicht sehen wir uns ja mal in der einen oder anderen Jugendgruppe!

Euer Jugendbeirat

Jenny, Felicitas, Flo, Katie, Sarah, Steffen, Juli

Jugendbeirat zur Coming-Out-Broschüre: Wir haben wichtige Ideen zur Broschüre geliefert und am Ende das OK gegeben. Wir setzen uns aus vielen Buchstaben des LSBTTIQ-Spektrums zusammen und haben darauf geachtet, dass auch ja nichts vergessen wird.



OH!

Schön, dass Dir diese Broschüre in die Hände gefallen ist. Sie ist ideal für Dich, wenn du Dich fragst:

Wer bin ich?

Bin ich Junge oder Mädchen oder gar ‚irgendwas‘ anderes?

Auf wen steh‘ ich?

Bin ich wirklich hetero oder vielleicht lesbisch, schwul oder bisexuell?

Und was heißt das eigentlich alles?

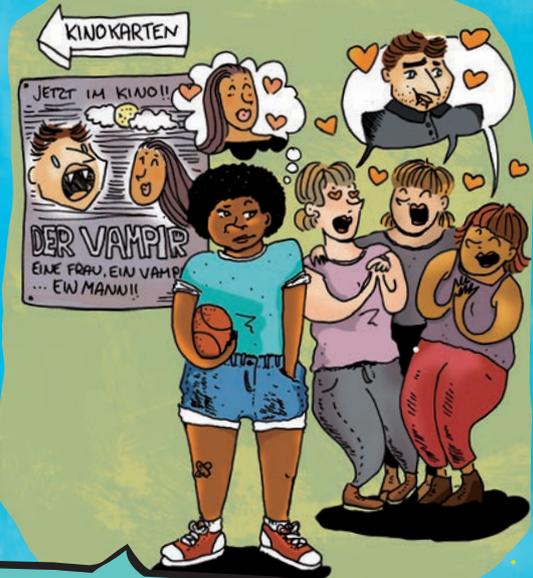
Wir möchten Dir ein paar Infos und Tipps für Deinen Weg geben und wünschen Dir viel Spaß beim Lesen.

‚Wir‘, das ist das Netzwerk LSBTTIQ Baden-Württemberg. In diesem Netzwerk haben sich viele Menschen zusammengeschlossen, die lesbisch (L), schwul (S), bisexuell (B), transsexuell (T), transgender (T), intergeschlechtlich (I) oder queer (Q) leben.

Bin ich irgendwie anders?

Geht es Dir wie Lea?

Du schaust mit Deiner Clique den neuesten Kinohit und alle Mädchen stehen auf den Hauptdarsteller – alle, außer Dir. Denn du findest die Hauptdarstellerin cool und hast Dich ein bisschen in sie verknallt.



„Bin ich wirklich anders? Irgendwie ja und irgendwie auch gar nicht...“ Lea

Oder geht es Dir wie Tom?
Du schwärmst nicht wie Deine
Freunde von der ‚süßen‘
neuen Mitschülerin, sondern
hast Herzklopfen, wenn
Du mit Deinem Kumpel
spazieren gehst?

„Bin ich jetzt etwa
schwul? Ohje!“ Tom

Oder geht es Dir wie Alina?
Die Eltern sehen in Dir einen Jungen und Du weißt, da stimmt
was nicht. Du erlebst Dich anders?

„Ich fühle ganz tief innen drin, dass ich
ein Mädchen bin. Ich wäre gerne Alina, dann
ging's mir besser.“ Alina

Oder geht es Dir wie Dominique ?
Du merkst, dass weder ‚männlich‘ noch ‚weiblich‘ für Dich passt?

„Ich sage manchmal, dass ich
transgender bin. Für mich bedeutet das,
dass ich mich nicht als ‚Mann, oder ‚Frau,
fühle, sondern dass mein Geschlecht eher
neutral ist.“ Dominique

Es kommt vor, dass wir uns ‚anders‘ fühlen als alle anderen. Die
Gesellschaft in der wir leben, hat viele Ecken und Kanten, die wir

meist erst dann bemerken, wenn wir uns an ihnen stoßen. Da
gibt es zum Beispiel die Vorstellung, dass sich Jungen immer
in Mädchen und Mädchen immer in Jungen verlieben müssen
oder die Vorstellung, dass es nur ‚weiblich‘ und ‚männlich‘ gibt
und es immer eindeutig zu sein hat, wer was ist.

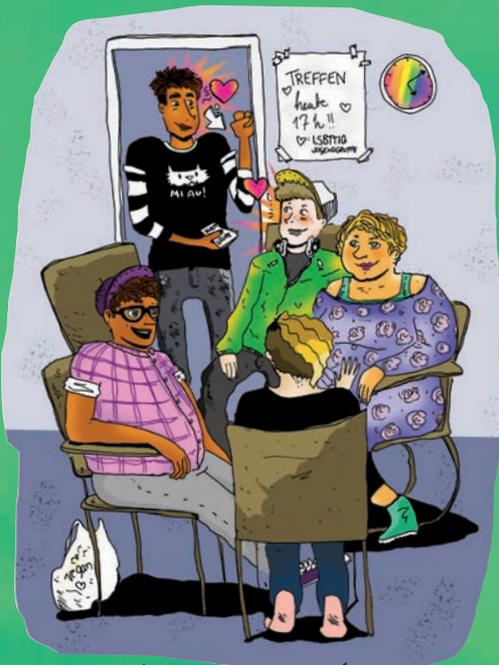
Diese Ecken und Kanten sind unausgesprochene Regeln, die
dadurch entstehen, dass viele Menschen sich an sie halten. Hast
Du Dir schon mal die Frage gestellt, was eigentlich ‚normal‘
und was ‚anders‘ ist und wer das eigentlich bestimmt?
Dann ist diese Broschüre genau richtig für Dich. Sie kann Dich
ermutigen zu dem zu stehen, was sich für Dich richtig anfühlt.
Du wirst überrascht sein, wie normal ‚Anders-Sein‘ ist, denn
Menschen sind sooo vielfältig!

Ich bin nicht allein!

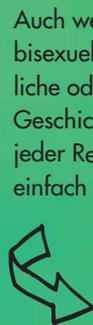
Wenn Du merkst, dass du Dich ‚anders‘ fühlst, ist es wichtig, dass
Du diese Gefühle zulässt. Steh' zu Dir! Du bist toll, genauso wie
Du bist. Schau Dich um, informiere Dich. Teste aus, was sich für
Dich richtig anfühlt auf Deinem Weg zu Dir selbst. Es ist mutig
und lohnt sich, Deine Gefühle ernst zu nehmen. Nur so weißt Du,

wer Du bist und was Du wirklich willst. Unsicherheit und Zweifel gehören wie bei allen großen Schritten einfach dazu.

Andere zu treffen, die Dich verstehen oder die ähnlich empfinden wie Du, hilft. Gemeinsam könnt ihr Spaß haben und spüren, dass es in Ordnung und schön ist, lesbisch, schwul, bisexuell oder queer zu sein. Und wie toll es sein kann, frei und glücklich als transsexueller, transgender oder intergeschlechtlicher Mensch zu leben. Mit Freund_innen¹ an deiner Seite kannst Du auch mit schwierigen Situationen besser umgehen und fühlst dich nicht einsam.



„Am Anfang habe ich mich fast nicht getraut in die Gruppe zu gehen - und dann war es plötzlich befreiend, so viele zu treffen, die so fühlen wie ich und die alle super cool sind!“ Ahmet



Auch wenn sie oft nicht so sichtbar sind: Lesben, Schwule, bisexuelle Menschen, transsexuelle, transgender, intergeschlechtliche oder queere Menschen gab es zu allen Zeiten in der Geschichte und gibt es auch heute überall. In jedem Land, in jeder Religion, in jeder Kultur, in den Dörfern, in den Städten – einfach überall! Du bist ganz sicher nicht allein auf der Welt.

Was ist eigentlich genau ein Coming Out?

Vielleicht hast du schon mal von dem Ausdruck Coming Out gehört. Er bedeutet sinngemäß übersetzt: Herauskommen und sichtbar werden, als das was Du bist. Das Coming Out sind Schritte auf Deinem Weg, Dich anzunehmen und Du selbst zu sein. Das Coming Out kann ganz unterschiedlich sein und löst viele verschiedene und zum Teil auch verwirrende Gefühle aus.

¹Der (Unterstrich) weist darauf hin, dass es noch mehr gibt als nur ‚weiblich‘ oder ‚männlich‘. Er schließt alle mit ein.

Für viele ist das Coming Out eine spannende und schöne Zeit. Die meisten Schwulen und Lesben fühlen sich z.B. super, wenn der Liebingsmensch plötzlich anruft. Bisexuelle haben Herzrasen und werden rot, wenn der oder die Angebetete vor der Tür steht. Transsexuelle Jugendliche freuen sich, wenn sie zum ersten Mal hören, wie glücklich sie aussehen, weil sie ihre Lieblingskleidung anziehen und endlich zu sich selbst stehen können.

„Mein inneres Coming Out und das vor Familie und Freunden haben mich gestärkt. Ich hab gemerkt, dass ich für mich einstehen kann. Das hat mich selbstbewusster gemacht.“ San

DJ ANE

DJ(ane) KURS
@ JUGENDHAUS
beginn HEUTE

bezeichnet sich
als transgrrrl

Liebt es, Musik
aufzulegen und
hat sich endlich
zum DJane Kurs
angemeldet

noch nicht ganz
SICHER, ob sie
bi oder hetero ist



! Vielleicht macht Dir Dein Wissen um Dich selbst Angst. Es gibt keine Regeln, wie ein Coming Out zu verlaufen hat. Nimm Dir Zeit für DEIN persönliches Coming Out! So wie Du es machst, ist es richtig! Du entscheidest, wann und wie Du diese Seite von Dir zeigen möchtest.

Inneres und Äußeres Coming Out

Inneres Coming Out meint, dass Du für Dich selbst Deine Gefühle entdeckst, Dich fragst, ob Du lesbisch, schwul, bisexuell, transgener, transsexuell und/oder queer bist und was das für Dich bedeutet. Äußeres Coming Out meint, dass Du dies gegenüber anderen Menschen aussprichst und zeigst. Selbstverständlich gehört dazu auch Dein Recht zu entscheiden, Dich gegenüber manchen Menschen oder in bestimmten Situationen nicht zu öffnen.

„Mein inneres Coming Out hat über fünf Jahre gedauert, dann habe ich es sogar in der Schule gesagt. Ich dachte, Lesbisch-Sein ging in meiner katholischen Familie in unserem kleinen Dorf nicht. Aber es ging!“ Marie

! „Ich warte noch. Meine Tante weiß Bescheid, das reicht mir im Moment. Mit der kann ich über alles reden.“ Giulia

„Meine Mom war total erleichtert, als ich mich endlich getraut habe, was zu sagen. Sie hat schon lange gespürt, dass ich unglücklich war - hat aber nicht kapiert, warum. Jetzt freut sie sich, dass ich besser drauf bin.“ Tom

FATSHIONISTA

bezeichnet sich als GENDERQUEER

hat ein eigenes FACTYSHION blog

ist mit TECHGIRL zusammen

kann die NÄGEL und die HAARE AUFGEHEN in zwanzig Minuten machen!

die LEGGINGS sind eigentlich HOSEN



Geschlecht ist ganz schön viel...

Geschlecht ist nicht nur Dein Körper. Geschlecht ist so viel mehr und es gibt unzählige Möglichkeiten, die eigene Identität zu leben und für sich zu entdecken. Niemand kann Dir vorschreiben, wie Du als Junge, Mädchen oder ‚dazwischen‘ lebst, Dich kleidest und verhältst. Probiere Dich aus: Welche Kleidung magst Du? Was machst Du gerne? Welche Musik bringt Dich zum Tanzen? Wie bewegst Du Dich gerne?

Was aber, wenn dein Geschlecht eben nicht zu deinem Körper passt? Auch wenn der Weg für transsexuelle und transgender Menschen oft nicht ganz einfach ist, lohnt es sich diesen zu gehen!

„Auch meine Freunde haben bemerkt, dass ich viel glücklicher bin, seit ich mein eigentliches Geschlecht lebe.“ Merit

Solltest Du Dich dafür entscheiden, Deinen Körper Deinem Geschlecht anzugleichen, beginnt ein Prozess, der mit dem englischen Wort Transition bezeichnet wird. Dieser umfasst äußerliche Veränderungen Deines Körpers (z.B. durch die Einnahme von Hormonen oder durch medizinische Eingriffe),

VIDEOGAMEBOY

geht nie ohne
KAPPI aus dem
Haus

hat gerade
EMOBOY kennen
gelernt und ist
definitiv
INTERESSIERT!



bezeichnet sich
als TRANSJUNGE

liebt Musik
und Videogames

aber auch Besuche bei
Ämtern und Behörden
(z.B. um die Änderung des
Namens und Geschlechts-
eintrags zu beantragen).

Um diese Identität klar zu
zeigen, möchten viele
ihren Vornamen ändern.
Was glaubst Du, welcher
Name passt zu Dir?
Vielleicht haben sogar
Deine Eltern eine gute Idee?
Wenn Du den für Dich
richtigen Namen gefunden
hast, sag den anderen, wie
Du angesprochen und ge-
nannt werden möchtest. Und
dann lass ihnen etwas Zeit,
sich daran zu gewöhnen.

Das Wichtigste ist, dass DU bestimmst, wie, wann und
welchen Weg Du gehen möchtest. Falls Du Informationen oder
Rat brauchst, wende Dich an andere, die das alles auch gerade
erleben oder diesen Prozess bereits abgeschlossen haben.

Weder "männlich" noch "weiblich" ist auch ein Geschlecht

Intergeschlechtlichkeit bedeutet, dass Menschen bei der
Geburt nicht eindeutig dem weiblichen oder männlichen
Geschlecht zugeordnet werden können. Intergeschlechtliche
Menschen wurden und werden sehr oft durch medizinische
Eingriffe in der Kindheit einem Geschlecht zugewiesen.

„Ich bin stolz auf
mein Geschlecht, gerade weil es
sich nicht in das Muster von Mann
oder Frau pressen lässt!“

Jule

HIPSTERBOY

ist fröhlich
wie das
Wort GAY

mag gute
WIRZE

bezeichnet sich
als schwul und
CS

will Veganer
werden, kann
jedem KÄSEKUCHEN
jedoch nicht
WIDERSTEHEN



Was tun, wenn es Stress gibt?

EMOBOY



Manchmal reagieren andere nicht so gut auf Dein Coming-Out nach außen. Vielleicht weil sie das nicht von Dir erwartet hätten oder sie Schwierigkeiten haben, andere Lebenswege zu akzeptieren. Einige brauchen Zeit, um es zu verstehen. Hab Geduld mit ihnen und gib nicht gleich auf.

Such Dir auf jeden Fall ein paar Menschen, die Dich so akzeptieren, wie Du bist. Schau, wem Du vertrauen kannst. Du kannst Verbündete überall finden – nicht nur in LSBTTIQ-Gruppen. Vielleicht auch im Jugendhaus, in Deiner Band, Deiner Familie oder im Fußballverein.

Ausgrenzung und Diskriminierung

Du kennst das vielleicht? Du fühlst Dich geärgert oder ausgeschlossen in der Schule, im Sportverein oder auch in Deinem Freund_innenkreis. Das tut weh und kann auf den Magen schlagen. Wenn das Ärgern und Ausschließen sich immer wiederholt und Unbeteiligte mit einbezogen werden, dann ist das Mobbing. Alles, was Dich kränkt oder verletzt, ist nicht OK. Wenn Du Erfahrungen mit Gewalt machst, suche Dir Hilfe. Erwachsene, die nicht einschreiten, unterstützen diese Gewalt.

Wenn Du nicht weißt, was Du gegen Mobbing unternehmen kannst, ist es sehr wichtig, das nicht für Dich zu behalten. Vertraue dich jemandem an. Manchmal fühlt es sich an, als ob Du ganz alleine wärst mit diesen Problemen. Aber es gibt andere mit ähnlichen Erfahrungen, die Wege gefunden haben, das zu überwinden. Und es gibt Menschen, für die Du sehr wichtig bist. Deshalb sprich mit ihnen über Deine Sorgen.

„Die Unterstützung anderer zu suchen bedeutet nicht Schwäche zu zeigen, sondern ist ein Zeichen von Stärke!“ Luca

Es ist auch richtig und kann für Dich wichtig sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein Beratungsgespräch ist umsonst und anonym, das heißt, Dein Name und Deine Geschichte werden nicht weiter erzählt. Nur Mut!

Wir sind mehr als die Summe unserer Teile!

Wir sind nicht nur LSBTTIQ Menschen – wir haben verschiedene Hautfarben, wir unterscheiden uns im Glauben, wir sprechen zu Hause verschiedene Sprachen, wir haben viel Geld oder wenig, sind jung oder alt, haben dicke oder dünne, kranke oder gesunde Körper, haben eine unterschiedliche Bildung und verschiedene Fähigkeiten.



TECH GIRL



„Ich bin nicht nur queer, sondern auch Woman of Color und Muslima. In Deutschland führt das zu unglaublich viel Unverständnis... Bei dir auch?“ Yêrun

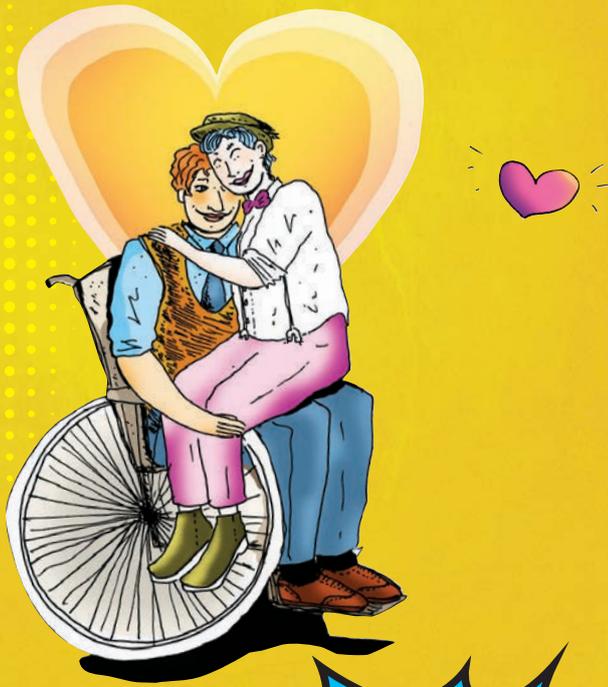
Diskriminierung ist out -

auch in der Community

Menschen können wegen bestimmter Eigenschaften verschiedene Arten von Benachteiligung erfahren. Es kann sein, dass Du als Schwarze Person in einem Jugendtreff rassistische Witze und Bemerkungen hören musst, während Deine weiße Freundin, die bisexuell ist, den Jugendtreff nicht besuchen kann, weil es keine Rampe für ihren Rollstuhl gibt.

Wir gehören alle zusammen.

Auch wenn wir alle nicht gleich aussehen, einen unterschiedlichen Stil haben, unsere Geschlechtsidentität sich unterscheidet und wir auf unsere ganz eigene Art lieben und leben, haben wir alle die gleichen Rechte als Menschen. Wir alle haben das unbestreitbare Recht diskriminierungsfrei zu leben. Deshalb sollten wir uns gemeinsam dafür engagieren, dass in der LSBTTIQ-Community die Treffpunkte, Gruppen, Vereine und Partys für alle offen und einladend sind.



Nachwort

Ganz schön viele Infos, oder? Wir hoffen, es war etwas Neues für Dich dabei. Und das nächste Mal, wenn Du ins Kino gehst, nimm doch einfach ein paar Leute aus Deiner LSBTTIQ-Jugendgruppe mit. Wenn es in Deiner Umgebung noch keine geben sollte, starte doch selbst eine. Im Internet findest Du bestimmt Gleichgesinnte, die Dich verstehen und auch auf der Suche nach neuen Freund_innen sind. Zusammen ist es immer schöner als allein.

Wir wünschen Dir eine aufregende Zeit mit vielen spannenden Momenten und Begegnungen.



Glossar

Sexuelle Orientierung Die sexuelle Orientierung bezeichnet, wen du attraktiv findest und in wen du dich verliebst. Also ob du dich als heterosexuell, lesbisch, schwul, bisexuell oder queer empfindest.

Geschlechtsidentität meint das Geschlecht, mit dem du dich identifizierst, also ob du ein Mädchen, ein Junge oder ‚dazwischen‘ bist.

Lesbisch Mädchen/Frauen, die sich in Mädchen/Frauen verlieben.

Schwul Jungen/Männer, die sich in Jungen/Männer verlieben.

Bisexuell Menschen, die sich sowohl in Jungen/Männer als auch in Mädchen/Frauen verlieben.

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

Transgender (oder Genderqueer) Menschen, die sich nicht in der Einteilung von ‚männlich‘ und ‚weiblich‘ wiederfinden und sich nicht eindeutig zuordnen wollen/können.

Intersexuell (oder Intergeschlechtlich) Menschen, deren Körper nicht ausschließlich als ‚männlich‘ oder ‚weiblich‘ definiert werden kann.

Queer Infragestellen von Selbstverständlichkeiten, die als ‚normal‘ angesehen werden. Umgangssprachlich wird queer auch oft verwendet, wenn Menschen schwul, lesbisch, bisexuell oder transgender etc. sind.

Heterosexuell Menschen, die sich ausschließlich in das Gegengeschlecht verlieben. Sie sind in der Mehrzahl, aber deswegen sind sie nicht ‚normaler‘.

CIS Menschen, denen das bei Geburt zugeordnete Geschlecht passt

WOC (Woman of Colour) Kommt von POC (People of Color) und ist die Selbstbezeichnung von Menschen, die Rassismuserfahrungen machen.

Schwarz Ist die Selbstbezeichnung von Schwarzen Menschen, die afrikanische Bezüge haben und verstreut auf der ganzen Welt leben. Das ‚S‘ wird aus politischen Gründen groß geschrieben.

LSBTIQ steht für die einzelnen Richtungen in der vielfältigen Regenbogen-Gemeinschaft - lesbisch (L), schwul (S), bisexuell (B), transgender (T), transsexuell (T), intersexuell (I), queer (Q). So wird jede Gruppe sichtbar - zumindest als Buchstabe.

Medienliste

Im Internet

- <http://www.achsoistdas.com> (Biografische Comicroportagen)
- <http://www.dbna.de> (Portal für junge Schwule)
- <http://www.gorizi.de> (Portal für junge Lesben)

Bewegte Bilder - eine kleine Auswahl

- Tomboy (Frankr. 2011, ab 6 J.) – Transgender
- But I'm a Cheerleader (USA 1999, ab 12 J.) – Steh zu dir!
- Itty Bitty Titty Committee (USA 2007, ab 12 J.) – Radikale Mädchen mit sehr viel Spaß
- XXY (Argentinien 2007, ab 12 J.) – Intergeschlechtlichkeit
- Heute gehe ich allein nach Hause (Brasilien 2014, ab 6 J.) – Schwule Liebe und Leben mit Behinderung

Lieber was zu Lesen?

- Bauer, Marion Dane (Hrsg.) (2000): Am I Blue? 14 Stories von der anderen Liebe
- Witte, Tania (2012): leben nebenbei – vielfältig & bunt
- Herrndorf, Wolfgang (2010): Tschick – schöner schwuler Roman
- Fessel, Karen-Susan (2005): Jenny mit O – eine Reise zu sich
- Gagari, Yori (2014): Let them talk – Gender einfach als Comic
- Akzeptrans* www.lambda-bayern.de/fileadmin/dl/heft_akzeptrans_web.pdf – mit pädagogischen und rechtlichen Informationen

Lust auf Serien?

- Transparent (2014)
- Orange Is The New Black (2013 ff.)
- Lip Service (2010)
- Becoming (2015)

Jugendgruppen für LSBTTIQ

Für lsbttiq Jugendliche und Interessierte gibt es schon viele Gruppen und andere Angebote - vielleicht auch schon bei Dir in der Gegend. Kontakte findest Du hier auf unserer Seite: www.netzwerk-lsbttiq.net/jugendgruppen/

LSBTTIQ mit Migrationshintergrund? Klar!

- www.gladt.de
GLADT e.V. - Gays and Lesbians aus der Türkei
- www.quarteera.de – Queer auf Russisch
- www.lesmigras.de
LesMigraS – Lesbische/bisexuelle Migrant_innen und Schwarze Lesben und Trans*Menschen

Beratung von Jugendlichen für Jugendliche?

- www.comingout.de – In&Out Jugendberatung per E-Mail und Chat

Beratungsstellen und professionelle Hilfe in deiner Region

- PLUS e.V., Mannheim
www.plus-mannheim.de/index.php/beratung
- FETZ e.V. Stuttgart
frauenberatung-fetz.de/de/beratung/lesbenberatung.html
- Rosa Hilfe Freiburg e.V.
www.rosahilfefreiburg.de/beratung/

Eine immer aktuelle Liste mit spezialisierten Beratungsstellen in ganz Deutschland bietet auch der VLSP: www.vlsp.de/beratung-therapie/angebote/liste

Auf der Seite ist auch Interessantes zu Coming Out geschrieben.

Impressum



Herausgeber_in

Netzwerk LSBTTIQ Baden-Württemberg

Ein überparteilicher und weltanschaulich nicht gebundener Zusammenschluss von Gruppen, Vereinen und Initiativen von Lesben, Schwulen, bisexuellen, transsexuellen, transgender, intergeschlechtlichen und queeren Menschen.

Website: www.netzwerk-lsbttiq.net

E-Mail: coming-out@netzwerk-lsbttiq.net

Gefördert durch das:

Ministerium für Arbeit und Sozialordnung,
Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg

Projektkoordination: Nathalie Schwarz

Redaktion

Einige Erwachsene in Zusammenarbeit mit dem Jugendbeirat
des Netzwerks LSBTTIQ Baden-Württemberg

Illustrationen

Henna Räsänen | www.hennarasanen.wordpress.com

Gestaltung und Produktion

www.tektek.de

1. Auflage - Copyright (C) 2015,
Netzwerk LSBTTIQ Baden-Württemberg,
Adlerstraße 12, 79098 Freiburg



**Netzwerk
LSBTTIQ**
Baden-Württemberg



