

## Coming Out

### Inneres Coming Out:

Das ist, wenn man bei sich selbst bemerkt, dass man queer ist. Bis man das für sich selbst weiß, ist es meistens ein Prozess. Manchmal spürt/weiß man es schon lange und findet später die richtigen Worte. Manchmal kann das kompliziert sein, manchmal sehr leicht.

### Äußeres Coming Out:

Es wird meistens angenommen, dass alle Menschen hetero sind. Darum finden es viele queere Menschen wichtig, zu sagen, dass es bei ihnen anders ist. Coming Out bedeutet, einer anderen Person zu sagen, dass man queer ist. Es tut vielen queeren Menschen gut, sich anderen Personen wie Freund\*innen oder Familienmitgliedern zu öffnen. Das ist ein großer Vertrauensbeweis.

## Diskriminierung

Menschen werden wegen ihrer sexuellen Orientierung & Geschlechtsidentität **ausgeschlossen und schlechter behandelt**, sowohl vom Staat als auch von Einzelpersonen. Das nennt sich auch Diskriminierung. Diskriminierung zeigt sich in verschiedenen Situationen und ist ungerecht. Sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität sind keine Entscheidung, man fühlt sich einfach so. Außerdem verletzt man dadurch keine anderen Menschen. Queere Menschen sind Menschen wie alle Anderen auch. Nicht nur queere Menschen werden diskriminiert, zum Beispiel auch Frauen, Personen mit einer dunklen Hautfarbe und arme Menschen. Es ist wichtig, andere Menschen zu akzeptieren und sie gut zu behandeln.

## Bildung

Es gibt viele **Vorurteile** und es ist wichtig, sie zu **hinterfragen**. Durch Bildung versteht man andere Lebensrealitäten besser. Du weißt jetzt schon viel mehr als davor. Wenn sich ein Freund oder eine Freundin vor dir outet, behandle das respektvoll und mit Vertrauen.

Und wenn du selbst merkst, dass du vielleicht queer bist, ist das völlig okay und normal!

Im nächsten Block findest du weitere Informationen und Möglichkeiten zu Beratung.



Papier an gestrichelter Linie zum Flyer falten

## Infos & Beratung

Erklärung von queeren Begriffen:  
**queer-lexikon.net**

### Beratungsstellen:

queere Beratungsstelle Osnabrück  
mail@queerberatung-os.de

Trans\*Beratung Weser-Ems  
weser-ems@trans-recht.de

### queere Jugendgruppe der Falken in Osnabrück:

jeden Montag im Haus der Jugend  
(Instagram: falken\_os)

### Netzwerk queerer AGs an Schulen:

www.osquar.de

welche queeren  
Begriffe gibt es?  
(Übersicht)



### Noch Fragen?

Kontakt zu SCHLAU Osnabrück:  
Instagram: schlau-osnabrueck  
Internetseite: schlau-osnabrueck.de

## Was heißt eigentlich... Queer

**Infoblatt zu unterschiedlichen sexuellen und romantischen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten**

## Identität

Zur Identität gehören viele verschiedene Dinge. Sie beschreiben, wer ein Mensch ist und was ihn besonders ausmacht. Dazu gehört zum Beispiel, welchem Geschlecht man sich zugehörig fühlt.

Andere Teile der Identität sind, zu welchen Gruppen man gehört, die eigenen Interessen, wie man sich gerne anzieht und von anderen gesehen werden möchte. Jeder Mensch hat seine ganz eigene Identität.

## Was bedeutet "queer"?

**Der Begriff "queer" schließt alle Menschen ein, die nicht heterosexuell und cis sind** (Erklärungen siehe unten).

**Queer sein ist keine Entscheidung, das ist einfach so.**

Ein anderer Begriff dafür ist **LGBTQIA+** (Lesbisch, Gay/Schwul, Bi, Trans, Queer, Inter, Asexuell,...).

Diese Abkürzungen schließt alle queeren Identitäten ein.

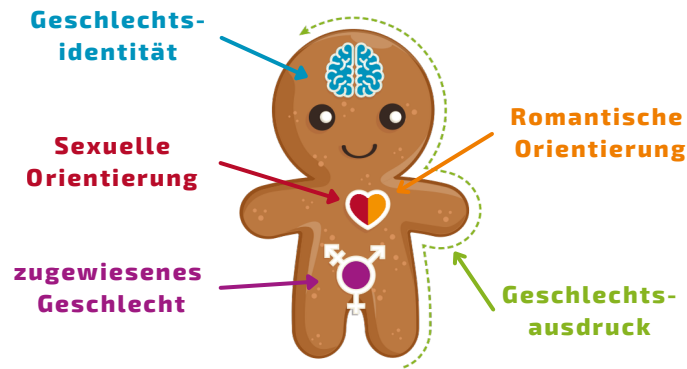
**Etwa jede fünfte bis sechste Person ist queer.**

**hetero** = Anziehung & Beziehung nur zwischen Mann und Frau (wir lernen, das ist das "Normale")

**cis** = man fühlt sich wohl mit dem Geschlecht, welches einem nach der Geburt als Baby zugewiesen wurde

# mini queer Lexikon

## Aspekte der eigenen Identität



Das hier ist die **Genderbread Person**.

Sie hilft dabei, verschiedene Aspekte von Geschlecht, Verliebtsein und Anziehung besser zu verstehen. Sie zeigt, dass Menschen unterschiedlich sind und dass jede Person ihre eigene Identität hat.

Die Begriffe können Menschen helfen, sich selbst besser zu verstehen. Sie sind nur eine Auswahl – es gibt noch viele weitere Begriffe und Möglichkeiten, sich zu beschreiben.

## zugewiesenes Geschlecht

Ärzt\*innen schauen sich nach der Geburt das Baby an, und schreiben abhängig von den Fortpflanzungsorganen *„männlich“* oder *„weiblich“* in die Geburtsurkunde. Der Eintrag kann auch offen gelassen werden. Dies ist der Fall, wenn bei einem Neugeborenen bereits festgestellt werden kann, dass es **inter** ist.

**Inter** sind Menschen, deren Körper sowohl weibliche als auch männliche Geschlechtsmerkmale aufweisen. Das kann unterschiedlich aussehen. Viele Menschen, die inter sind, finden das erst später in ihrem Leben raus.



## Geschlechtsidentität

Geschlechtsidentität ist das eigene innere Gefühl und Bewusstsein, eine Frau, ein Mann, etwas anderes oder nichts davon zu sein.

*„Welches Geschlecht bin ich?“*

Es geht bei der Geschlechtsidentität um das eigene Empfinden bzw. das **selbst gewusste Geschlecht**. Dies kann vom zugewiesenen Geschlecht abweichen.

### Bezeichnungen für unterschiedliche Geschlechtsidentitäten (kurze Übersicht):

#### Cis- Frau/ Cis-Mann

Eine Person, bei der die Geschlechtsidentität mit dem Geschlecht übereinstimmt, welches ihr bei der Geburt zugewiesen wurde. *(Eine Cis-Frau ist also eine Frau, bei der auch die Ärzt\*innen nach ihrer Geburt der Meinung waren, dass sie ein Mädchen sei.)*

#### Nicht-binär

Menschen, die sich weder als Mann noch als Frau identifizieren.

#### Trans

Eine Person, der bei der Geburt ein Geschlecht zugewiesen wurde, dem sie sich selbst nicht zugehörig fühlt.

#### Genderfluid

Menschen, deren Geschlechtsidentität sich im Laufe der Zeit verändert oder die zwischen mehreren Geschlechtsidentitäten wechselt.



## Geschlechtsausdruck

Mit Kleidung, Verhalten, Stimme oder Frisur zeigt man, wer man ist. Diese Dinge passen zum eigenen Geschlecht. Die meisten Personen (cis und trans) möchten, dass ihr Aussehen zu ihrer Geschlechtsidentität passt.



## Sexuelle Orientierung & Anziehung

Die sexuelle Orientierung beschreibt, **auf wen jemand steht** und zu wem man sich hingezogen fühlt. Also die Frage: *„Auf wen stehe ich?“*



## Romantische Orientierung & Anziehung

Bedeutet, in welche Menschen sich jemand **verliebt** und mit wem man eine **Beziehung** führen möchte. Also die Frage: *„In wen verliebe ich mich?“*

### Die Bezeichnung für unterschiedliche sexuelle & romantische Orientierungen (Auswahl):

#### A-sexuell

Menschen, die kein Interesse an sexuellen Beziehungen haben

#### A-romantisch

Menschen, die kein Interesse an romantischen Beziehungen haben

#### Homo-sexuell /-romantisch

Menschen, die sich zum eigenen Geschlecht hingezogen fühlen.

#### Hetero-sexuell /-romantisch

Menschen, die sich zu einem anderen Geschlecht hingezogen fühlen.

#### Bi-sexuell /-romantisch

Menschen, die sich mindestens zu zwei Geschlechtern hingezogen fühlen (*meist sind damit Frauen und Männer gemeint, es können aber auch andere Geschlechter gemeint sein*)

#### Pan-sexuell /-romantisch

Personen, die pansexuell sind, verlieben sich unabhängig vom Geschlecht