

Coming Out

Inneres Coming-out

Das innere Coming-out beschreibt den Prozess, in dem eine Person ihre eigene Geschlechtsidentität oder sexuelle Orientierung erkundet und erkennt, dass sie queer ist. Dazu kann gehören, die eigenen Gefühle zu reflektieren, Neues auszuprobieren oder passende Begriffe für sich zu finden. Manche Menschen wissen schon lange, wer sie sind, und finden erst später die richtigen Worte dafür. Für manche ist dieser Prozess einfach, für andere herausfordernd.

Äußeres Coming-out

Da häufig angenommen wird, dass Menschen cisgeschlechtlich und heterosexuell sind, entscheiden sich viele queere Menschen, anderen von ihrer Identität zu erzählen. Das nennt man äußeres Coming-out. Dabei kann man sich Freund*innen, Familienmitgliedern oder anderen vertrauten Personen öffnen. Für viele ist das ein wichtiger Schritt und ein Ausdruck von Vertrauen.

Diskriminierung

Menschen werden aufgrund ihrer queeren sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität diskriminiert. Diskriminierung kann im Alltag, in Institutionen oder durch Gesetze und gesellschaftliche Strukturen entstehen.

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 und verdienen die gleichen Rechte und den gleichen Respekt.

Diskriminierung betrifft nicht nur queere Menschen, sondern auch Frauen, Menschen mit Behinderungen, Menschen mit Rassismuserfahrungen oder Menschen mit geringem Einkommen. Ein respektvoller Umgang miteinander und die Anerkennung von Vielfalt tragen dazu bei, Diskriminierung abzubauen.

Bildung

Rund um Queerness gibt es viele **Vorurteile** und es ist wichtig, diese **kritisch zu hinterfragen** und sich zu **informieren**. Das hilft, unterschiedliche Lebensrealitäten besser zu verstehen.

Wenn sich eine Person bei dir outet, begegne ihr mit Respekt und behandle diese Information vertraulich. Ein Coming-out erfordert oft Mut und ist ein Zeichen von Vertrauen.

Falls du selbst feststellst, dass du vielleicht queer bist, ist das völlig in Ordnung.

Im nächsten Abschnitt sind weitere Informationen sowie Beratungs- und Unterstützungsangebote zu finden.



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:
info@schlau-osnabrueck.de
Instagram: schlau-osnabrueck
Internetseite: schlau-osnabrueck.de

Was heißt eigentlich.. Queer

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

Identität

Identität setzt sich aus vielen verschiedenen Aspekten zusammen. Sie beschreibt, wie Menschen sich selbst wahrnehmen und was sie als Person ausmacht. Dazu gehören beispielsweise die Geschlechtsidentität, die Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen, persönliche Interessen oder die Art, wie man sich ausdrückt und von anderen wahrgenommen werden möchte. Identität ist individuell und kann sich im Laufe des Lebens weiterentwickeln. Manche Aspekte können sich verändern, andere bleiben über lange Zeit wichtig.

Was bedeutet "queer"?

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

Ein anderer Begriff dafür ist **LGBTQIA+** (Lesbisch, Gay/Schwul, Bi, Trans, Queer, Inter, Asexuell,...) Diese Abkürzungen schließt alle queeren Identitäten ein.

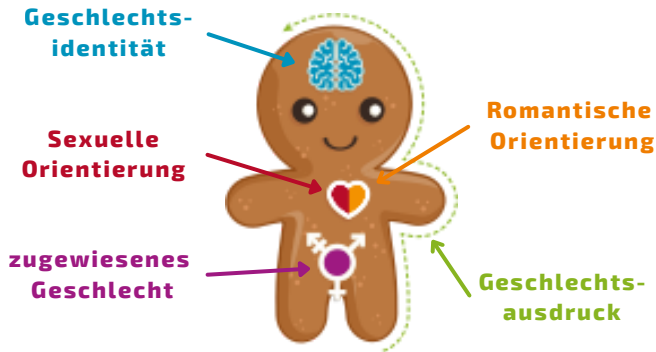
Etwa jede fünfte bis sechste Person ist queer.
Queer sein ist keine Entscheidung, das ist einfach so.

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



Die **Genderbread Person** hilft dabei, verschiedene Aspekte von Geschlecht, sexueller Orientierung und romantischer Orientierung besser zu unterscheiden und zu verstehen.

Die verwendeten Begriffe werden oft als „Labels“ bezeichnet. Labels sind Bezeichnungen, mit denen Menschen ihre Identität oder Orientierung beschreiben können. Manche nutzen sie gerne, andere nicht. Da Menschen sehr vielfältig sind, kann dieses Modell nur einen kleinen Teil des queeren Spektrums darstellen.



zugewiesenes Geschlecht

Nach der Geburt wird bei Babys anhand äußerer Geschlechtsmerkmale ein Geschlechtseintrag vorgenommen, meist „weiblich“ oder „männlich“. In Deutschland kann der Eintrag unter bestimmten Voraussetzungen auch offen gelassen werden.

Intergeschlechtliche (inter) Menschen weisen körperliche Geschlechtsmerkmale auf, die nicht eindeutig den Kategorien „weiblich“ oder „männlich“ zugeordnet werden können.

Da sich Geschlechtsmerkmale wie Chromosomen, Hormone und Geschlechtsorgane unterschiedlich entwickeln können, wird biologisches Geschlecht heute häufig als Spektrum und nicht als binäre Einteilung verstanden.



Geschlechtsidentität

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

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

Bezeichnungen für unterschiedliche Geschlechtsidentitäten (Auswahl):

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.



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. Bei Unsicherheit ist es nicht schlimm, Menschen respektvoll zu fragen, wie sie angesprochen werden möchten. Das ist besser, als das Thema aus Berührungsängsten zu ignorieren.



Sexuelle Orientierung & Anziehung

Die sexuelle Orientierung beschreibt, **auf wen jemand steht** und zu wem man sich hingezogen fühlt.



Romantische Orientierung & Anziehung

Bedeutet, in welche Menschen sich eine Person **verliebt** und mit wem man eine **Beziehung** führen möchte.

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.