

# SEX 'n' tipps

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**Geschlechter:  
Mädchen?  
Junge? Oder?**

**loveline.de**

# IMPRESSUM

**Herausgeberin:**

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA)  
50825 Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Alle Rechte vorbehalten.

**Manuskript:** Malte Göbel**Redaktion:** Volker Schmidt**Gestaltungskonzept:**

co/zwo.design, Düsseldorf

**Fotos:** © beavera/Fotolia, © Matthias Stolt/Fotolia,  
© alexandre zveiger/Fotolia, © Sergey Nivens/Fotolia,  
© lunamarina/Fotolia, Photocase, Monkey Business/  
Shotshop.com, cokacoka/Shotshop.com

**Druck:** Rasch, Bramsche**Auflage:** 1.300.08.18

Dieses Faltblatt wird von der BZgA kostenlos abgegeben.  
Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/  
den Empfänger oder Dritte bestimmt.

**Bestellnummer:** 13066012The logo for BZgA, consisting of the letters 'BZgA' in a bold, white, sans-serif font, set against a grey rectangular background.

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

The logo for loveline.de, featuring the text 'loveline.de' in a stylized, lowercase font. The 'lo' is in pink, 'veline' is in white, and '.de' is in blue. The text is set against a teal background.

# ÜBERSICHT

- **Das Geschlecht ist wichtig! Oder?**
- **Typisch Junge? Typisch Mädchen?**
- **Was ist überhaupt Geschlecht?**
- **Körper und Geschlecht**
- **Verhalten und Geschlecht**
- **Gefühl und Geschlecht**
- **Alles klar? Moment mal...**
- **Intergeschlechtliche Menschen**
- **„Da ist nichts verkehrt mit mir“ –  
Fragen an eine intergeschlechtliche junge Frau (19)**
- **Transgender Menschen**
- **„Ich möchte endlich ich sein“ –  
Fragen an einen Trans-Mann (25)**
- **Infos und Beratung**



# DAS GESCHLECHT IST WICHTIG! ODER?



Menschen sind vielfältig. Sie sehen unterschiedlich aus, haben verschiedene Interessen und Werte. Aber wenn wir Menschen kennenlernen, interessiert zuerst das Geschlecht.

- Schon bevor ein Kind geboren wird, wollen die Erwachsenen oft wissen: Wird es ein Mädchen oder ein Junge?
- In Geschäften werden Spielzeug und Kleidung meist getrennt nach Jungen und Mädchen angeboten.
- Beim Mannschaftssport gibt es oft reine Jungen- und Mädchen-Teams.
- Wer auf die Toilette muss, soll sich in öffentlichen Gebäuden meistens entscheiden: Damen oder Herren?

Offenbar ist es ganz wichtig, Menschen zuerst in diese Schubladen einzuordnen: Mann/Junge – Frau/Mädchen

Aber passt überhaupt jeder Mensch in eine dieser beiden Schubladen?

# TYPISCH JUNGE? TYPISCH MÄDCHEN?

Und jetzt wird es noch komplizierter:  
Wie ist eigentlich ein Junge? Wie ist  
denn ein Mädchen?

## Hier ein kurzer Test:

Schreib auf, was für dich weiblich  
und männlich ist. Was sind typische  
weibliche Eigenschaften? Und wie  
verhält man sich aus deiner Sicht  
typisch männlich?

### Typisch männlich:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

### Typisch weiblich:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



Wahrscheinlich hast du Eigenschaften aufgeschrieben, die dem Klischee eines Jungen und eines Mädchens entsprechen, oder? Weit verbreitet sind zum Beispiel diese Ansichten:

### **Jungen**

- sind laut.
- interessieren sich für Technik.
- begeistern sich für Sport, besonders für Fußball und Autorennen.
- sind stärker als Mädchen.
- weinen nicht.

### **Mädchen**

- sind leise und zurückhaltend.
- interessieren sich für Mode und Styling.
- begeistern sich für Kochen und kreative Arbeiten.
- tanzen gerne.
- weinen oft und zeigen auch sonst viele Gefühle.

Und jetzt frag' dich: Welche Eigenschaften haben deine Freundinnen und Freunde? Du wirst feststellen: In der Realität sieht es meist so aus, dass die meisten Menschen Eigenschaften besitzen, die mit Männlichkeit/Jungen in Verbindung gebracht werden und welche, die mit Weiblichkeit/Mädchen in Verbindung gebracht werden. Es gibt Jungen, die gerne tanzen. Es gibt

Mädchen, die laut sind und keine Gefühle zeigen möchten. Es passt eben niemand so richtig in eine der beiden Schubladen... Und das ist gut so. Jeder Mensch ist anders und daher würden mehrere Menschen gar nicht in eine Schublade passen können. Es wäre schrecklich langweilig, wenn alle Mädchen oder alle Jungen einander gleichen würden! Warum sollte man sich dann überhaupt noch die Mühe machen, sie besser kennen zu lernen!? Wir alle sind verschieden. Das macht uns einzigartig.

### **RÜCKBLICK**

Mädchen tragen Rosa, Jungen tragen Blau. Das ist heute eines der bekanntesten Geschlechter-Klischees. Dabei war es vor weniger als 100 Jahren genau umgekehrt. Die Farbe Rosa galt jahrhundertlang als Farbe für Jungen. Man nannte sie „das kleine Rot“, denn Rot stand für Männlichkeit. Mädchen dagegen wurden in Blau gekleidet, weil das die Farbe der Jungfrau Maria war. Was als männlich oder weiblich empfunden wird, kann sich also mit der Zeit verändern.

# WAS IST ÜBERHAUPT GESCHLECHT?

Offenbar werden verschiedene Rollen dem Geschlecht zugeschrieben: Wie sollte man sich als Mädchen anziehen und wie als Junge? Wie sollte man sich als Junge verhalten und was sollte man als Mädchen nicht tun? Aber so einfach ist das natürlich nicht.

Denn das Verhalten eines Menschen ist nur eine von drei Arten, das Geschlecht herauszufinden. Auch der Körper und die Gefühle sind wichtig. Hier ein Überblick:

**Körper:** Welche Genitalien gibt es? Welche weiteren Geschlechtsmerkmale gibt es?

**Verhalten:** Wie geben sich Mädchen und Jungen? Wie sprechen sie, wie ziehen sie sich an?

**Gefühl:** Wie definiert sich ein Mensch? Fühlt er oder sie sich weiblich oder männlich?

# KÖRPER UND GESCHLECHT

Die Körper von Menschen unterscheiden sich: Es gibt große und kleine, dicke und dünne Menschen, manche Menschen brauchen Brillen zum Lesen, manche nicht, es gibt Menschen mit roten, schwarzen, blonden, braunen Haaren, und mit vielen weiteren Unterschieden. In der Regel wird angenommen, dass anhand des Körpers entschieden werden kann, welches Geschlecht ein Mensch hat. So gibt es Organe,

## ” STATEMENTS

*„Es gibt nicht den typischen Jungen und das typische Mädchen. Die einen Mädchen mögen lieber Handtaschen, die anderen Fußball. Ist bei Jungs genauso. Die einen mögen Skateboarden, und die anderen ziehen sich gerne schön an.“*

**Klara, 14 Jahre**

*„Mädchen tanzen Ballett oder reiten. Jungs boxen, spielen Fußball oder lernen Karate.“*

**Philipp, 14 Jahre**

*„Also, ganz verallgemeinern kann man es nicht. Aber bei den meisten Leuten, die ich kenne, ist es echt so: Typisch Mädchen*



die so genannten Geschlechtsorgane und X und Y Chromosomen sowie Hormone, die meist als ausschlaggebend für das Geschlecht angesehen werden.

### 1. Chromosomen

X und Y Chromosomen, die beiden Geschlechtschromosomen, bestimmen schon bei der Befruchtung der Eizelle das spätere Geschlecht.

### 2. Geschlechtsorgane

- Sind innen liegende oder außen liegende Organe, die für die Fortpflanzung zuständig sind.
- Beim Mädchen sind das zum Beispiel: Eierstöcke, Eileiter, Gebärmutter und Vagina

*sind Make-Up/Beauty, die Farbe pink/rosa, lästern, zickig sein, Beruf Bürokauffrau, shoppen. Typisch Junge sind Autos, PC/Konsolen, die Farbe blau, Fußball, der Beruf Bauarbeiter.“* **Ahmad, 16 Jahre**

*„Ich kenn’ Kerle, die reiten oder tanzen, und Mädchen, die daddeln.“* **Claudia, 15 Jahre**

*„Ein Penis ist typisch männlich, Brüste dagegen typisch weiblich. So seh’ ich das zumindest.“* **Leon, 16 Jahre**

*„Ich glaube, es gibt nicht mehr den Klischee-Jungen und das Klischee-Mädchen. Inzwischen zocken auch Mädels mal gerne an der Konsole. Und Jungs haben auch Spaß an Mode oder gehen tanzen.“* **René, 15 Jahre**

- Beim Jungen sind das zum Beispiel: Penis, Hoden, Nebenhoden und Samenleiter
- Es gibt auch Menschen, bei denen die Geschlechtsorgane nicht eindeutig männlich oder weiblich sind. Dazu liest du mehr im Kapitel „Intergeschlechtliche Menschen“.

### 3. Hormone

In der Pubertät bilden sich weitere körperliche Unterscheidungsmerkmale. Zum Beispiel Brüste beim Mädchen und Bartwuchs beim Jungen. Diese Veränderungen werden hauptsächlich von Hormonen beeinflusst. Sie bestimmen darüber mit, wie weiblich oder männlich ein Mensch aussieht.



*„Typisch für Jungen ist: Zocken, einen auf dicke Hose machen. Ich bin aber nicht so! Für mich ist typisch: Sport, Musik hören.“* **Mirko, 16 Jahre**

*„Meine Cousine spielt total gerne Basketball, und ich finde Technik interessanter als Schminke.“* **Friederike, 14 Jahre**

# CHROMOSOMEN UND HORMONE

**HORMONE** sind chemische Botenstoffe im Körper. Sie lösen körperliche Bedürfnisse aus. Zum Beispiel Hunger, Durst, Müdigkeit und sexuelle Lust.

- Es gibt zahlreiche verschiedene Hormone, von denen manche als Geschlechtshormone bezeichnet werden.
- Als die zwei wichtigsten Geschlechtshormone gelten **Östrogene** und **Testosteron**. Alle Menschen haben diese Hormone, jedoch in unterschiedlichen Mengen.
- So haben Frauen und Mädchen vor allem die Geschlechtshormone **Progesteron** und **Östrogen**. Sie sind daran beteiligt, dass ein Eisprung stattfindet und dass sich die Gebärmutterschleimhaut aufbaut. Sie können auch die Stimmung von Mädchen und Frauen beeinflussen.
- Hingegen haben die meisten Männer und Jungen viel mehr von dem Geschlechtshormon **Testosteron**. Es ist an der Spermienbildung beteiligt, lässt Bart- und

Körperhaare wachsen und fördert den Muskelaufbau. Testosteron kann auch die Stimmung von Jungen und Männern beeinflussen.

In der Pubertät arbeiten die Hormone auf Hochtouren, um die körperliche Entwicklung voranzutreiben. Deshalb kannst du manchmal das Gefühl haben, dass dein Körper oder deine Laune verrückt spielen.

**CHROMOSOMEN** sind winzig kleine Molekül-Komplexe im Kern jeder menschlichen Zelle. Der Mensch besitzt 23 Chromosomenpaare. Das letzte, also das 23. Chromosomenpaar, bestimmt das Geschlecht. Es gibt zwei verschiedene Geschlechts-Chromosomen: das X-Chromosom und das Y-Chromosom. Frauen haben zwei X-Chromosomen, Männer ein X- und ein Y-Chromosom.

Bei intergeschlechtlichen Menschen kann das aber anders sein. Mehr dazu liest du im Kapitel „Intergeschlechtliche Menschen“.

# VERHALTEN UND GESCHLECHT

Das Geschlecht wird aber nicht nur von körperlichen Merkmalen und Besonderheiten bestimmt. Auch das Verhalten von Menschen kann als weiblich oder männlich wahrgenommen werden.

Wie ist deine Körpersprache? Wie ziehst du dich an? Wofür interessierst du dich? All das und vieles mehr zusammen macht dein Verhalten aus. Einige Verhaltensweisen werden als typisch männlich, andere als typisch weiblich bezeichnet. Dafür gibt es den Begriff „Geschlechterrollen“. Geschlechterrollen sind aber dynamisch. Das bedeutet, sie unterliegen einem stetigen Wandel. Dieser Wandel ist bspw. von der Gesellschaft, aber auch von den verschiedenen Generationen abhängig.

Zur Geschlechterrolle der Frau gehörte früher einmal: sich um den Haushalt kümmern, einen Mann heiraten, Kinder bekommen und erziehen, den Mann umsorgen, der arbeiten geht.

Das hat sich geändert. Häufig werden heute die Aufgaben im Haushalt und in der Kindererziehung partnerschaftlich aufgeteilt. Auch ist es mittlerweile normal, dass beide Partner zur Arbeit gehen.



Zur Geschlechterrolle des Mannes gehörte einmal, dass er stark und unempfindlich sein musste. Auch das hat sich geändert. So gibt es viele Männer, die nach der Geburt des Kindes in den Vaterschaftsurlaub gehen, um mehr bei der Familie sein zu können. Viele Frauen und Männer entscheiden sich bewusst, nicht nach diesen klassischen Rollenmustern zu leben. Dadurch helfen sie dabei, dass sich diese Muster auflösen und neue bilden.

**BIST DU EIN MÄDCHEN ODER EIN JUNGE?**  
VIELE VON EUCH ANTWORTEN DARAUF  
SICHER: „DAS SIEHT MAN DOCH!“  
ECHT? WORAN DENN?

WENN DU ÜBER DIESE FRAGE ETWAS  
LÄNGER NACHDENKST, WIRST DU MERKEN:  
DAS IST NICHT SO EINDEUTIG, WIE ES AUF  
DEN ERSTEN BLICK SCHEINT. WIR WACHSEN  
SO SELBSTVERSTÄNDLICH DAMIT AUF,  
DASS WIR UNSER GESCHLECHT NICHT  
IN FRAGE STELLEN.

MANCHE TUN DAS ABER DOCH.  
DESHALB FINDEST DU IN DIESEM HEFT  
ALLES WISSENSWERTE ZUM GESCHLECHT.  
VIEL SPASS BEIM LESEN!

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

# GEFÜHL UND GESCHLECHT

# ALLES KLAR? MOMENT MAL...

Ein Mensch kann also körperlich eine Frau sein und sich wie eine Frau verhalten, weil das zur Geschlechterrolle gehört und erlernt ist. Aber fühlt sich dieser Mensch dadurch automatisch auch als Frau?

Bei der Geburt wird dem Neugeborenen meist ein Geschlecht zugewiesen in der Regel – männlich oder weiblich. Es gibt aber Menschen, die merken, dass das bei der Geburt zugewiesene Geschlecht nicht zu ihnen passt. Sie nennen sich transgener, transident oder trans\*. Mehr dazu steht im Kapitel „Transgender Menschen“.

Ob der Mensch, den du kennlernst, eine Frau oder ein Mann ist, lässt sich also gar nicht so einfach beantworten. Aber mal ehrlich: Warum ist das so wichtig? Wichtig ist, ob wir den Menschen mögen, ihn spannend, anziehend, lustig und angenehm finden. Deshalb wollen wir Menschen besser kennenlernen.

Nicht weil der Mensch

- körperlich eine Frau oder ein Mann ist,
- in die Geschlechterrolle von Frau oder Mann passt,
- oder sich selbst wie eine Frau oder wie ein Mann fühlt.



# INTERGESCHLECHTLICHE MENSCHEN

Es gibt Menschen, bei denen die körperlichen Geschlechtsmerkmale nicht eindeutig als weiblich oder männlich eingeordnet werden können. Zu den Geschlechtsmerkmalen zählen die Geschlechtsorgane, die Hormonzusammensetzung und der Chromosomensatz. Diese Menschen werden intergeschlechtlich, intersexuell oder einfach nur inter\* genannt.

Manche intergeschlechtlichen Menschen bezeichnen und fühlen sich als Frau, manche als Mann. Und manche empfinden sich als beides oder stehen zwischen den Geschlechtern.

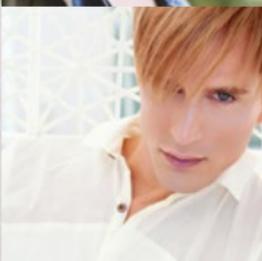
Meist wird bereits bei der Geburt durch Ärztinnen und Ärzte festgestellt, dass die Genitalien nicht eindeutig dem männlichen oder weiblichen Geschlecht zugeordnet werden können. Manche Menschen erfahren jedoch erst im Laufe ihres Lebens, dass sie intergeschlechtlich sind.

Seit November 2013 müssen sich Eltern bei der Geburt eines Kindes mit unbestimmten Geschlechtsmerkmalen nicht mehr entscheiden, ob sie „Junge“ oder „Mädchen“ in der Geburtsurkunde eintragen lassen. Sie

können das Feld einfach leer lassen. Das wurde durch eine Reform des Personenstandsgesetzes möglich. So können die Kinder später selbst entscheiden, ob und welchem Geschlecht sie sich zugehörig fühlen.

Bevor es diese Gesetzesreform gab, wurden die meisten Inter\*-Personen direkt nach der Geburt an den Genitalien operiert, damit sie klar als Junge oder Mädchen eingeordnet werden konnten. Das kann heute noch immer so gemacht werden, wenn die Eltern zustimmen. Viele Expertinnen und Experten raten aber davon ab, weil solche Operationen nicht mehr rückgängig gemacht werden können. Auch kann es für das Kind weitreichende Folgen haben wie beispielsweise lebenslange Medikation oder Unsicherheit über die eigene Identität.

Außerdem können Operationen im Kleinkindalter als traumatisierend erlebt werden.



## **intergeschlechtlich**

Mit intergeschlechtlich, intersexuell oder inter\* werden Menschen bezeichnet, bei denen die Geschlechtsmerkmale nicht eindeutig als männlich oder weiblich zugeordnet werden können. Das Wort „inter“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „dazwischen“.

## **transgender**

Mit transgender, transident oder trans\* werden Menschen bezeichnet, die sich körperlich und/oder psychisch in dem Geschlecht, was ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde, ganz oder teilweise fremd fühlen. Das Wort „trans“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „über“ oder „über hin“.



# „DA IST NICHTS VERKEHRT MIT MIR“

FRAGEN AN EINE INTERGESCHLECHTLICHE JUNGE FRAU (19)

## **Wie hast du herausgefunden, dass du intergeschlechtlich bist?**

*Bis zur Pubertät dachte ich, dass ich ein Junge bin. Dann fiel mir auf, dass mein Körper sich gar nicht so entwickelte wie der eines Jungen. Erstmal war ich ziemlich verwirrt. Als mir klar wurde was los ist, war das für mich ein Schock! Ich hatte das Gefühl, überhaupt nicht mehr zu wissen, wer ich bin und wohin ich gehöre. Ich habe mich erstmal im Internet informiert. Und dann bin ich zu einem Arzt und habe mich untersuchen lassen. Es kam heraus, dass ich zusätzlich zu meinem Penis auch eine Vagina habe. Also habe ich sowohl weibliche als auch männliche Geschlechtsorgane, auch wenn keines voll entwickelt ist.*

## **Wie reagieren die Leute, wenn sie erfahren, dass du intergeschlechtlich bist?**

*Die meisten sind überrascht, weil ich wie eine attraktive, aber sonst eher unauffällige junge Frau aussehe. Aber dann ist die Reaktion meistens positiv. Nur ein paar mal kam etwas Komisches. Ein Arzt weigerte sich zum Beispiel, mich weiter zu behandeln.*

## **Wie wichtig ist es für dich, als Frau rüberzukommen?**

*Das ist mir ziemlich wichtig, weil ich mich eher als Frau fühle. Intersexuell zu sein ist ebenso Teil von mir, wie es ein Teil von mir ist, eine Frau zu sein. Ich will mir nie etwas aus dem Körper schneiden lassen, damit Leute denken, ich sei nicht intersexuell. Ich schäme mich nicht für meinen Körper, so wie er ist.*

## **War das von Anfang an so?**

*Nein, es hat ein paar Jahre gedauert, bis ich für mich festgestellt hatte, womit ich glücklich werde. Als Kind und Jugendliche haben mich alle immer als Jungen behandelt. Also habe auch ich lange gedacht, dass ich einer bin. Am Ende habe ich aber entschieden, dass ich die einzige Person bin, die wissen kann, was mich glücklich macht. Und ich fühle mich eben als Frau.*

## **Wie sollten Leute mit dir umgehen?**

*Das ist überhaupt nicht schwer. Ich bin ein Mensch wie alle anderen auch und genauso möchte ich auch behandelt werden. Mit mir ist nichts falsch, UND ich bin auch nicht krank. Es ist nichts verkehrt mit mir.*

# TRANSGENDER MENSCHEN

Manche Menschen merken irgendwann, dass sie sich nicht ganz oder nur teilweise dem Geschlecht zugehörig fühlen, welches ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.

Trans\* ist ein Sammelbegriff für verschiedenste Selbstdefinitionen und Identitäten. Manche Trans\*-Menschen bezeichnen sich auch als

- transident,
- transgeschlechtlich,
- Trans-Mann,
- Trans-Frau,
- FzM-TS (Frau-zu-Mann-Transsexuelle)
- MzF-TS (Mann-zu-Frau-Transsexuelle)
- nicht-binär/non-binary

Früher wurde auch der Begriff „transsexuell“ benutzt, dieser ist nicht mehr so gebräuchlich, da der Begriff mit der sexuellen Orientierung in Verbindung gebracht werden könnte. Gemeint ist aber die geschlechtliche Identität eines Menschen.

- Eine Person, der bei der Geburt das weibliche Geschlecht zugewiesen wurde, die sich aber als Mann fühlt, nennt man Trans-Mann.

- Eine Person, der bei der Geburt das männliche Geschlecht zugewiesen wurde, die sich aber als Frau fühlt, nennt man Trans-Frau.
- Nicht-binäre Personen sind Menschen, die sich weder eindeutig als weiblich noch eindeutig als männlich fühlen. Das Geschlecht dieser Personen kann zum Beispiel eine Mischung aus beidem sein, zwischen Männlichkeit und Weiblichkeit oder auch darüber hinaus stehen.

Viele Trans\*-Menschen möchten in ihrem gefühlten und echten Geschlecht leben. Hierfür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Durch einen Antrag bei dem jeweils zuständigen Gericht können Trans\*-Menschen ihren Vornamen und/oder ihren Personenstand (Geschlechtseintrag) ändern.

Die meisten Trans\*-Menschen wollen sich auch körperlich dem gefühlten Geschlecht anpassen und nehmen Hormone.

- Trans-Männer nehmen Testosteron. Das macht die Stimme tief und lässt den Bart wachsen.

- Trans-Frauen nehmen Östrogen. Das lässt die Brüste wachsen und macht die Körperhaare heller und dünner.

Zudem gibt es mit psychologischer und ärztlicher Betreuung auch die Möglichkeit zu geschlechts-angleichenden Operationen:

- Bei Trans-Männern können zum Beispiel die Brustdrüsen entfernt und/oder aus der eigenen Haut ein Penis geformt werden.
- Bei Trans-Frauen können die Brüste mit Hilfe von Implantaten vergrößert und/oder der Penis operativ entfernt und eine Vagina geformt werden.

Jede Trans\*-Person entscheidet für sich, welche Operation(en) sie machen möchte oder nicht. Manche Trans\*-Menschen gleichen ihren Körper komplett an das gefühlte Geschlecht an. Manche Trans\*-Menschen lassen jedoch nur teilweise oder auch gar keine operativen und/oder medizinischen Maßnahmen durchführen. Auch hier gilt: Jeder Mensch ist unterschiedlich und einzigartig.



# „ICH MÖCHTE ENDLICH ICH SEIN“

## FRAGEN AN EINEN TRANS-MANN (25)

### **Wie hast du herausgefunden, dass du trans\* bist?**

*Ich habe lange Zeit gar nicht verstanden, was eigentlich los ist. Ich kam mit mir selbst nicht klar. Ich kam mit meinem Körper nicht klar. Und mit allen anderen im Grunde auch nicht. Eher durch Zufall habe ich erfahren, dass es Menschen gibt, die trans\* sind. Und erst da habe ich dann auch verstanden: Das bin ich auch! Das hat mir damals total geholfen. Ich war da 16.*

### **Wie hast du es anderen gesagt?**

*Es hat noch einige Zeit gedauert, bis ich mit anderen drüber gesprochen habe. Ich hatte ziemliche Angst, dass mein Umfeld mich ablehnt, das nicht versteht und so. Zuerst habe ich nach und nach mit einzelnen guten Freundinnen und Freunden gesprochen. Die Reaktionen waren durchweg positiv und unterstützend, ich war total erleichtert. Mit ihnen habe ich dann auch mein restliches Outing besprochen und vorbereitet, so dass ich dort einen sicheren Rückhalt hatte.*

### **Hast du dich im falschen Körper gefühlt?**

*Hm... Meinen kompletten Körper würde ich nicht als falsch bezeichnen. Mein Körper ist halt mein*

*Körper und damit auch ich – und ich bin ja nicht falsch. Aber manche Situationen fühlen sich falsch an: wenn mein Körper von anderen als weiblich gesehen wird und daran bestimmte Erwartungen geknüpft werden. Vor meinem Outing habe ich immer versucht, ein Mädchen oder eine Frau zu sein. Das hat aber nie geklappt. Nun möchte ich keine Rolle mehr spielen, sondern endlich ich sein.*

### **Wie wünschst du dir, dass man mit dir umgeht?**

*Naja, letztendlich halt ganz normal, also respektvoll zum Beispiel. Ich würde mir aber vor allem wünschen, dass Menschen sensibler mit geschlechtlichen Zuschreibungen umgehen – also andere Menschen nicht einfach geschlechtlich definieren, sondern ihnen das selbst überlassen. Im Alltag müssen sich Menschen ständig einem Geschlecht zuordnen: Mann oder Frau. Etwas anderes gibt es in der Wahrnehmung meistens nicht. Ein Alltagsbeispiel ist hier die Benutzung von öffentlichen Toiletten. Da besteht einfach total der Zwang sich zuordnen zu müssen. Das kann viel Druck aufbauen.*

# INFOS UND BERATUNG

Wenn du weitere Fragen hast, kann dir eine dieser Organisationen helfen. Viele haben auch Internet-Seiten.

- Jugendnetzwerk Lambda – Netzwerk für lesbische, schwule, bisexuelle und transsexuelle Jugendliche [www.lambda-online.de](http://www.lambda-online.de)
- TransInterQueer – Verein mit vielen Angeboten zu geschlechtlicher Identität ([www.transinterqueer.org](http://www.transinterqueer.org))
- Jugendberatung In&Out ([www.comingout.de](http://www.comingout.de))
- Aufklärungsprojekt SchLAU ([www.lebenslust-beratungsstelle.de](http://www.lebenslust-beratungsstelle.de))
- Deutsche Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität e.V. ([www.dgti.org](http://www.dgti.org))
- Intersexuelle Menschen e.V. ([www.im-ev.de](http://www.im-ev.de))
- Bundesvereinigung Trans\* ([www.bv-trans.de](http://www.bv-trans.de))
- Portal für junge Trans\* und Inter\* ([www.meingeschlecht.de](http://www.meingeschlecht.de))
- Trans-Kinder-Netz e.V. ([www.trans-kinder-netz.de](http://www.trans-kinder-netz.de))

Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für alle Fragen um Sexualität sind vor allem Sexual- und Jugendberatungsstellen oder auch Gesundheitsämter. Die Beratung ist kostenlos und anonym. Gut zu wissen: Alle Ärztinnen und Ärzte, Beraterinnen und Berater unterliegen der Schweigepflicht. Die bekanntesten Träger von Beratungsstellen sind:

- Arbeiterwohlfahrt ([www.awo.de](http://www.awo.de))
- Caritas ([www.caritas.de](http://www.caritas.de))
- Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband ([www.paritaet.org](http://www.paritaet.org))
- Deutsches Rotes Kreuz ([www.drk.de](http://www.drk.de))
- Diakonisches Werk ([www.diakonie.de](http://www.diakonie.de))
- Donum Vitae ([www.donumvitae.de](http://www.donumvitae.de))
- Pro Familia ([www.profamilia.de](http://www.profamilia.de))
- Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) ([www.skf-zentrale.de](http://www.skf-zentrale.de))

**Anonyme telefonische Beratung** zu Sexualität, Partnerschaft, Stress mit den Eltern, Schulproblemen, Gewalt usw. erhältst du kostenlos unter der Nummer gegen Kummer, erreichbar unter 116 111, sowie dem Kinder- und Jugendtelefon 0800 111 0 333

Informationen zu **allen Fragen um Sexualität**, Verhütung und Erwachsen-werden gibt es auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de)

Alle Broschüren sind ebenfalls kostenlos zu bestellen bei: BZgA, 50819 Köln, Fax: 0221 8992-257 [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) [www.loveline.de](http://www.loveline.de)