

**SEX & TIPPS**

# SEXUELLE ORIENTIERUNG



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

 **LOVELINE.de**

# INHALTS- VERZEICHNIS

- #02 Liebe ist vielfältig!
- #03 Was ist das eigentlich: sexuelle Orientierung?
- #04 Woran merke ich, welche sexuelle Orientierung ich habe?
- #07 Wie fühlt sich das an: homo-, hetero-, bi-, pan-, asexuell?
- #08 Coming-out – was ist das?
- #09 Coming-out vorbereiten
- #10 Wie lief das Coming-out?
- #11 Wenn Anderssein nicht akzeptiert wird
- #12 Vorurteile und Klischees
- #14 Häufige Fragen zur sexuellen Orientierung
- #16 Infos & Beratung

## Impressum

**Herausgeber:** Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)  
**Kommisarischer Leiter:** Dr. Johannes Nießen  
Maarweg 149–161,  
50825 Köln  
www.bioeg.de  
Alle Rechte vorbehalten.

**Konzeption und Manuskript:** Kirsten Khaschei  
**Redaktion:** Volker Schmidt-Cox  
**Gestaltung:** BOK + Gärtner GmbH, Münster  
**Fotos:** Gettyimages

**Druck:** Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.  
Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim  
**Auflage:** 4.80.08.25  
**Artikelnummer:** 13066011

Diese Broschüre wird vom BIÖG kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt. Eine Veränderung des Mediums ist nicht gestattet. Alle angegebenen Informationen müssen gut sichtbar bleiben.

# LIEBE IST VIELFÄLTIG!

**Du kannst nicht beeinflussen, in wen du dich verliebst.**

Manchmal reicht ein Augenblick, ein Lächeln, eine Stimme, ein erster Eindruck – und das Kribbeln im Bauch lässt sich nicht mehr aufhalten.

Verliebt sein ist immer ein großartiges und aufregendes Gefühl. Egal, in wen du dich verliebst.

Viele Menschen gehen davon aus, dass du dich zum Beispiel als Mädchen in einen Jungen oder als Junge in ein Mädchen verliebst. Die meisten Menschen erleben das so, deswegen erscheint es ihnen als „normal“. Aber warum eigentlich? Es ist genauso „normal“, sich zu Menschen des gleichen Geschlechts hingezogen zu fühlen oder zu niemandem.

## Das Leben ist bunt!

Es wäre langweilig, wenn alle den gleichen Geschmack hätten! Menschen bewerten ganz unterschiedlich und alle haben das Recht, mit ihrer Liebe glücklich zu werden.



# WAS IST DAS EIGENTLICH: SEXUELLE ORIENTIERUNG?

**Die sexuelle Orientierung bedeutet, in welches Geschlecht sich eine Person verliebt oder wen sie sexuell anziehend findet.**

- # Wenn sich Jungen in Mädchen und Mädchen in Jungen verlieben, dann nennt sich das **heterosexuell**.
- # Manchmal ist es so, dass sich Mädchen in Mädchen und Jungen in Jungen verlieben. Das nennt sich **lesbisch oder schwul**. Statt lesbisch oder schwul ist es auch möglich, **homosexuell** zu sagen.

- # Wenn sich eine Person sowohl in Mädchen als auch Jungen verliebt, nennt sich das **bisexuell**.
- # Wenn sich eine Person in eine andere Person verliebt, unabhängig davon, welches Geschlecht diese hat, nennt sich das **pansexuell**.
- # Wenn sich eine Person zu keiner anderen Person sexuell angezogen fühlt und/oder kein Verlangen nach Sex hat, nennt sich das **asexuell**.



- # Wenn eine Person keine oder kaum romantische Anziehung zu anderen Menschen empfindet, nennt sich das **aromantisch**.

# WORAN MERKE ICH, WELCHE SEXUELLE ORIENTIERUNG ICH HABE?

**Bezeichnungen sind Schubladen: hetero-, homo-, bi-, pan- oder asexuell.**

**Du musst dich nicht einsortieren, wenn du es nicht kannst oder willst.**

Es lässt sich mit Links-, Rechts- oder Beidhändigkeit vergleichen. Einige wissen früh, dass sie Rechts- bzw. Links- oder Beidhänder sind. Andere probieren sich aus und müssen herausfinden, was sich für sie besser anfühlt und für sie richtig ist. So ähnlich ist das mit der sexuellen Orientierung.



Manche probieren den Sex mit Menschen verschiedener Geschlechter aus oder verlieben sich auch in Personen verschiedener Geschlechter. Andere wiederum nicht. Beides ist in Ordnung! Es ist eure Entscheidung, was ihr ausprobieren möchtet und was nicht.



Viele Menschen, die später z. B. schwul oder lesbisch leben, hatten auch mal eine Partnerin oder einen Partner des anderen Geschlechts. Und das gilt auch andersrum: Einige, die später heterosexuell leben, hatten auch mal eine Partnerin oder einen Partner des gleichen Geschlechts. **Es lässt sich eben nicht beeinflussen, in wen sich eine Person verliebt.** Es passiert einfach. Vielleicht, weil wir uns in einen Menschen verlieben und nicht in sein Geschlecht?

## Wenn du noch Fragen hast:

Informationen zu allen Fragen um Sexualität, Verhütung und Erwachsenen werden gibt es auf [LOVELINE.de](https://www.love-line.de).



Mich hat auf der letzten Schulparty ein Mädchen angesprochen, ob ich mit ihr tanze. **Ich fand es etwas seltsam, aber wir haben getanzt.** Aber ich habe auch gleich klargestellt, dass ich auf Jungs stehe.

SOPHIE, 16

Mein bester Freund hat sich als schwul geoutet. **Ich finde das nicht schlimm, sondern ganz normal.** Auch wenn ich selbst nicht schwul bin.

LEON, 15

Schwul, hetero, bi, lesbisch – wen interessiert das? **Mir ist wichtig, dass ich meinen Freunden vertrauen kann und dass wir Spaß haben.** Wen sie lieben, ist mir egal.

LUKAS, 16

Alle meine Freunde, meine gesamte Klasse, ein paar weitere Leute aus meiner Stufe und meine Mama wissen, dass ich lesbisch bin. **Von keinem kam jemals 'ne doofe Reaktion.**

LAURA, 15



Warum muss ich mich denn auf ein Geschlecht festlegen? **Wichtig ist doch die Person und nicht ihr Geschlecht.**

RON, 17

Ich dachte sehr lang, dass ich mich mehr für Mädels interessiere als für Jungs, **weil ich mich sehr zu meiner besten Freundin hingezogen gefühlt habe.** Ich bin mir immer noch nicht sicher.

SELINA, 17

# WIE FÜHLT SICH DAS AN: HOMO-, HETERO-, BI-, PAN-, ASEXUELL?

Ich habe auf der letzten Klassenfahrt meine beste Freundin geküsst. **Das hat sich gut angefühlt.** Ich glaube, ich mag Jungs und Mädchen.

MARIA, 16

**Ich bin schwul und stehe dazu.** Am Anfang haben viele Leute komisch geschaut, wenn ich mit meinem Freund Hand in Hand durch die Straßen ging. Doch man gewöhnt sich dran.

BEN, 16

Ich verliebe mich einfach nicht in andere Menschen. Als ich mich geoutet habe, dachte ich, ich sage es allen und dann ist gut. Hätte nie gedacht, dass die so ein Wirbel drum machen. **Das ging mir ganz schön nahe, doch ich bin viel selbstbewusster geworden.**

LUKAS, 18

Das Schwerste am Schwulsein ist, **wenn man sich in einen Hetero-Mann verknallt.**

CHRIS, 17



# COMING-OUT-

## WAS IST DAS?

**Viele Jugendliche, die nicht heterosexuell sind, haben irgendwann ein Coming-out.**

Eigentlich gibt es zwei verschiedene Coming-outs:

- ✦ Das eine ist der innere Prozess, in dem eine Person fühlt, dass sie sich sexuell (auch) für das eigene Geschlecht oder für keines interessiert.
- ✦ Das andere oder zweite Coming-out ist das gegenüber anderen Leuten. Manche nennen es auch **Outing**. Es muss nicht ausdrücklich gesagt werden. Es kann auch gezeigt werden, z. B. durch Händchenhalten. Das entscheidet jede Person für sich selbst.



Manchmal ist ein Coming-out ganz schön schwierig, weil die Erwartung, wie eine Person zu sein hat, nicht erfüllt werden kann.

Vielleicht bist du dir unsicher, wie die Familie und die Freunde reagieren. Es braucht meist viel Mut, ein Coming-out zu haben. Es kann aber gleichzeitig befreiend und bereichernd sein! Es ist der Moment, in dem du zu dir stehst und es deinem Umfeld auch zeigst. Du kannst dann stolz zu dir sagen: „**Ich bin, wie ich bin!**“

Manche outen sich das erste Mal als Jugendliche. Andere erst, wenn sie schon erwachsen sind. **Wann und ob sich eine Person outet, ist ihr oder ihm selbst überlassen.** Wer sich nicht sicher ist, kann warten.

**Ein Coming-out ist eine Erfahrung, die hetero-, homo-, bi-, pan und asexuelle Jugendliche machen.** Heterosexuelle Jugendliche kennen so etwas nicht. Das liegt daran, dass sie in ihrer sexuellen Orientierung der Mehrheit entsprechen.

**Du kannst dir aber diese Gedanken einfach mal machen, wenn du heterosexuell bist:**

- ✦ Wie wäre es für dich, anders als die Mehrheit zu sein?
- ✦ Wie sagst du es deinen Eltern oder deinem Freundeskreis?



## COMING-OUT VORBEREITEN

Am besten ist es, das Coming-out dort anzufangen, wo du gute Reaktionen erwarten kannst: bei den besten Freundinnen und Freunden, deinen Geschwistern, deiner Lieblingstante oder der Vertrauenslehrerin / dem Vertrauenslehrer. Sie können dich auch in weiteren Coming-out-Situationen unterstützen.

Viele finden das Coming-out gegenüber den Eltern am schwierigsten. Je sicherer und optimistischer du bist, desto einfacher ist es oft auch für dein Gegenüber. Denn auch, wenn Menschen dich lieben, kann es ihnen schwer fallen, deine sexuelle Orientierung zu akzeptieren. Hol dir notfalls Unterstützung – Kontaktdaten sind am Ende dieser Broschüre gesammelt.

# WIE LIEF DAS COMING-OUT?

Als ich mich als lesbisch geoutet habe, gab es zu Hause richtigen Krach. Meine Mutter ist in Tränen ausgebrochen, mein Stiefvater hat rumgeschrien. **Ich bin dann erst mal zu meiner besten Freundin abgehauen.** Heute haben sich meine Eltern damit arrangiert, auch wenn meine Mutter ab und zu sagt, sie hätte so gern Enkelkinder. Aber ich kann ja auch als Lesbe Kinder kriegen.

SARAH, 19

Bei mir wissen nur meine Mutter und mein bester Freund, dass ich asexuell bin. Das reicht mir auch; ich fühle mich so wohl. **Sexualität ist für mich was Privates, genau wie schlimme Ereignisse in der Familie, Glaubensrichtung etc.** So was erzählt man ja auch nicht jedem. Wenn mich jemand drauf anspricht, leugne ich nichts, aber ich binde es nicht jedem auf die Nase.

TILL, 16

Ich sage immer: Jeder Mensch soll leben, wie er will, solange er anderen seinen Lebensstil nicht aufzwingt. Ich selber habe mich mit 16 als pansexuell geoutet und habe auch fast nur gute Erfahrungen damit gemacht. **Obwohl viele denken, dass Muslime damit mehr Probleme haben.**

EMIR, 18

Ich selbst hatte kein richtiges Coming-out. Irgendwann habe ich eben mal Mädchen und mal Jungs angeschleppt, und dann war die Sache klar. **Je natürlicher man selbst damit umgeht, desto verständnisvoller und normaler reagiert meist auch das Umfeld.**

AMY, 16

Bei mir haben meine Eltern und ich fast gleichzeitig gemerkt, dass ich schwul bin. **Ich habe mich nie verstellt.** Ich war jung, ich hatte noch nie einen Jungen geküsst, ich wusste nicht, ob ich schwul bin. Aber irgendwie habe ich gern männliche Popstars oben ohne auf meine Schulsachen geklebt.

NIKLAS, 19



## WENN ANDERS-SEIN

### NICHT-AKZEPTIERT WIRD

Ofť werden Jugendliche beleidigt, die nicht heterosexuell sind. Das ist verletzend. Stell dir vor, du würdest beleidigt werden, nur weil du anders bist oder jemanden liebst.



#### Gut zu wissen: Was heißt queer?

Queer ist eine positive Selbstbezeichnung und ein Sammelbegriff für Menschen mit unterschiedlicher sexueller Orientierung und/oder geschlechtlicher Identität. Menschen, die sich als queer bezeichnen, lehnen häufig die Zweigeschlechtlichkeit Mann und Frau ab.

**Übrigens:** Wenn Menschen Homosexualität ablehnen, heißt das **Homophobie**. Das ist ein Fremdwort aus dem Griechischen: Phobie bedeutet Angst. Wer homophob ist, hat also dem Wortsinn nach Angst vor Homosexualität.

# VORURTEILE UND KLISCHEES

Viele Menschen denken, sie bekommen einen Stempel aufgedrückt, sobald sie sich outen.

Auf dem Stempel steht:



„Du bist schwul, also musst du auch Schlager toll finden, Musicals lieben und dich gern schminken!“

„Du bist bi- oder pansexuell, also kannst du dich wohl nicht entscheiden, was du willst; bist untreu und unglücklich, weil dir immer etwas fehlt.“




„Du bist lesbisch, also musst du dich für Fußball interessieren, auf Bäume klettern und Schminken blöd finden.“



Da schwingt das Vorurteil mit, dass z. B. Lesben keine „echten“ Mädchen und Schwule keine „echten“ Jungen sind.

**Das stimmt nicht: Wen du liebst, sagt gar nichts über deine Vorlieben oder deinen Charakter aus.** Welchen Sport du gut findest, welche Musik du hörst, was du gern isst oder trinkst, hängt nicht davon ab, wen du küsst.

**Diese Vorurteile gibt es nicht nur in Deutschland, sondern überall auf der Welt.** In manchen Ländern dürfen Lesben und Schwule heiraten und Kinder adoptieren. In anderen steht Homosexualität unter Strafe.



**Auch in Deutschland stand Homosexualität bis 1969 pauschal unter Strafe. Erst danach setzte sich die Erkenntnis durch, dass Homosexualität etwas Normales ist und einen Menschen nicht besser oder schlechter macht.**

Erst 1994, also 25 Jahre später, wurde der entsprechende Paragraph 175 endgültig aus dem Strafgesetzbuch entfernt. Seit 2006 gilt in Deutschland sogar ein Gesetz, das Lesben und Schwule vor vielen Benachteiligungen schützt: **das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG).**

2017 hat der Deutsche Bundestag das Gesetz zur **„Ehe für alle“** verabschiedet. Alle Ehepaare haben jetzt die gleichen Rechte.

# HÄUFIGE FRAGEN ZUR SEXUELLEN ORIENTIERUNG

## 1. Ist Homosexualität normal?

Ja. Es gibt zwar mehr Heterosexuelle als Lesben und Schwule, aber Homosexualität ist etwas ganz Normales.

## 2. Ist Homosexualität eine Krankheit?

Nein, Homosexualität ist keine Krankheit. Also ist Homosexualität auch nichts, was in irgendeiner Weise „behandelt“ werden müsste oder sich eine Person anstecken könnte.

## 3. Ist „schwul“ nicht ein Schimpfwort?

Manche verwenden es als Schimpfwort und wollen eine Person damit beleidigen oder verletzen. Schwul bedeutet, dass sich zwei Männer lieben. Mehr nicht.

## 4. Sucht sich eine Person ihre sexuelle Orientierung aus?

Nein. Das kommt einfach. Die meisten entdecken es irgendwann. Einige verlieben sich in der Pubertät mal in Jungen, mal in Mädchen und merken es nach und nach. Andere wissen von Anfang an, in wen sie sich verlieben oder ob überhaupt.

## 5. Bin ich gleich lesbisch, schwul, bi- oder pansexuell wenn ich eine Person von meinem eigenen Geschlecht attraktiv finde?

In der Pubertät ist es ganz normal, dass du dich umguckst, wer dich interessiert. Lass dir Zeit und finde für dich heraus, ob du lesbisch, schwul, bi-, pan- oder heterosexuell bist.

## 6. Was mache ich, wenn ich denke, dass eine Person nicht hetero ist?

Du behandelst die Person respektvoll wie alle anderen auch.

## 7. Wie funktioniert der Sex bei Homosexuellen?

Die Sexualität von homosexuellen Menschen ist genauso unterschiedlich und vielfältig wie die Sexualität von heterosexuellen Menschen. Erlaubt ist, was beiden Spaß macht und beide wollen.

## 8. Können Lesben und Schwule Kinder haben?

Ja. Auch lesbische und schwule Menschen können Kinder haben und Eltern sein.

## 9. Können asexuelle und aromantische Menschen im Leben glücklich werden?

Ja. Glücklich sein, hat nichts damit zu tun, ob eine Person sich verliebt oder Sex hat. Jede Person hat andere Vorstellungen vom Glücklichein.

## 10. Können Lesben und Schwule in Deutschland heiraten?

Seit Oktober 2017 gibt es in Deutschland das Gesetz zur Öffnung der Ehe für gleichgeschlechtliche Paare. Es wird auch „Ehe für Alle“ genannt. Dieses Gesetz ermöglicht es, in Deutschland unabhängig von der sexuellen Orientierung zu heiraten.

## 11. Müssen Homosexuelle beim Sex verhüten?

Auch wenn homosexuelle Menschen keine Kinder miteinander zeugen können, ist der Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) ein Thema. Den besten Schutz vor HIV und anderen STIs bietet nach wie vor Safer Sex. Dabei muss ein Kondom benutzt werden.

## 12. Ist Homosexualität unnatürlich?


Nein. Homosexualität ist genauso natürlich wie Heterosexualität. Es ist aus der ganzen Menschheitsgeschichte bekannt, dass sich auch Frauen in Frauen und Männer in Männer verlieben. Und auch bei Tieren gibt es sowohl homosexuelle als auch heterosexuelle Paare.

# INFOS & BERATUNG

Wenn du weitere Fragen zum Thema **sexuelle Orientierung** hast: Es gibt bundesweit Verbände, Vereine und Gruppen zum Thema sexuelle Orientierung.

Zum Beispiel:

- # Das Jugendnetzwerk **Lambda** ([www.lambda-online.de](http://www.lambda-online.de)), das auch die Jugendberatung **In&Out** anbietet – hier beraten Jugendliche andere Jugendliche (<https://lambda-online.de/>).
- # Auch das **Bündnis der Eltern, Freunde und Angehörigen von Homosexuellen** ([www.befah.de](http://www.befah.de)) bietet Rat und Informationen.
- # Ansprechpartner für alle Fragen um Sexualität sind **Sexual- und Jugendberatungsstellen** oder auch **Gesundheitsämter**.



**Diese Anlaufstellen richten sich nicht nur an lesbische, schwule und bisexuelle Jugendliche, sondern an alle.**

**Die Beratung hier ist kostenlos und anonym.**

**Gut zu wissen:**  
Alle Ärztinnen und Ärzte, Beraterinnen und Berater unterliegen der Schweigepflicht.

**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 Erwachsenwerden gibt es auf [LOVELINE.de](http://LOVELINE.de).



**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 (<https://www.der-paritaetische.de/>)
- # Deutsches Rotes Kreuz ([www.drk.de](http://www.drk.de))
- # Diakonisches Werk ([www.diakonie.de](http://www.diakonie.de))
- # donum vitae (<https://donumvitae.org/>)
- # pro familia ([www.profamilia.de](http://www.profamilia.de))
- # Sozialdienst Katholischer Frauen (SkF) ([www.skf-zentrale.de](http://www.skf-zentrale.de))

**Alle Broschüren erhältst du kostenlos über:**

BiÖG, 50819 Köln  
oder: [bestellung@bioeg.de](mailto:bestellung@bioeg.de)  
Fax: 0221 / 8992-257  
[www.loveline.de](http://www.loveline.de)



**Was bedeutet dieses Kribbeln  
im Bauch?**

**Warum musst du immer an  
diese eine Person denken und willst  
bei ihr sein?**

Was hat es eigentlich mit **LESBISCH, SCHWUL, BI,  
HETERO, PAN** auf sich? Und warum du ausprobieren  
kannst, was dir gefällt, ohne dich definieren zu müssen,  
erfährst du hier drin.

Weitere Infos zum Thema  
findest du auf <https://www.loveline.de/themen/liebe/wen-liebe-ich/>

**Viel Spaß beim Lesen  
wünscht dir dein BIÖG**

