

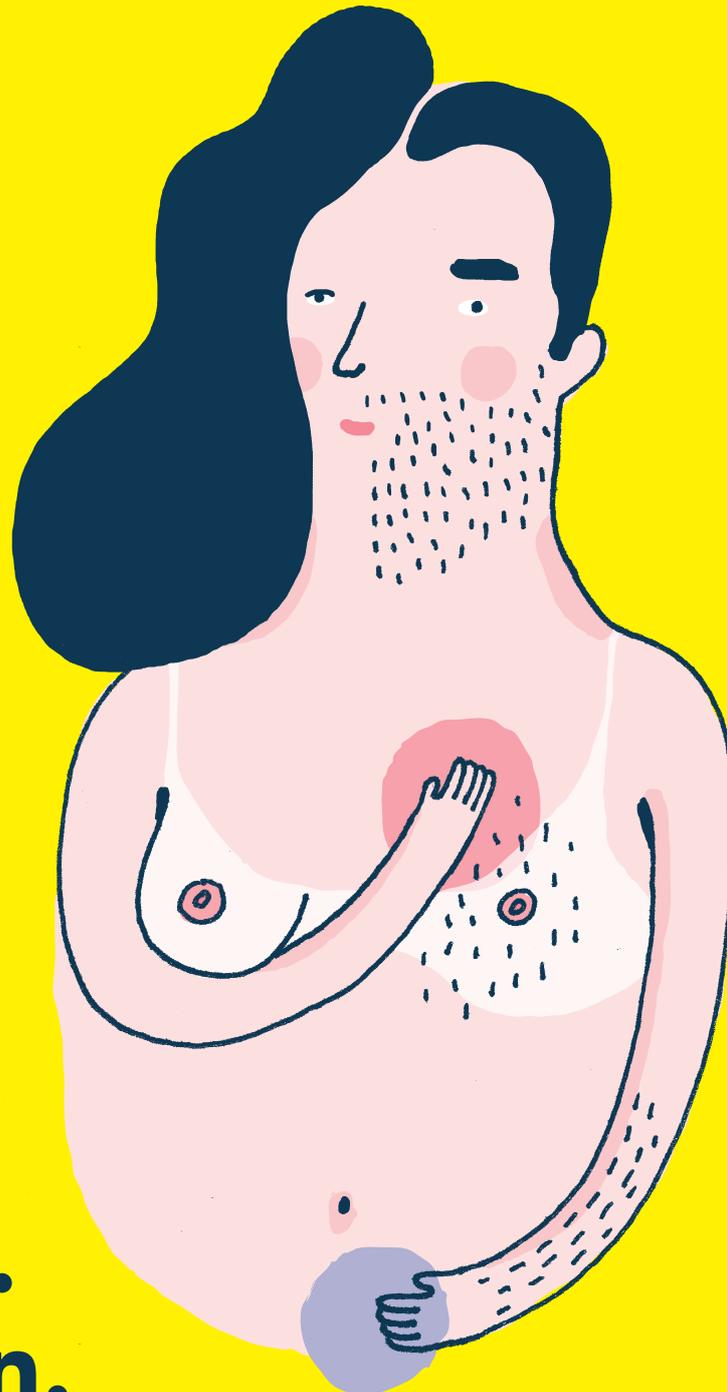
**Eine Broschüre in Leichter Sprache  
vom Verein Leicht Lesen.**

In Zusammenarbeit mit der  
HOSI Salzburg. Und Expert\*innen.  
Mit Zeichnungen von Barbara Hoffmann.

Verein

**Leicht Lesen**

<http://verein.leichtlesen.at> Texte besser verstehen



**Frau.  
Mann.  
Und noch viel mehr.**

### Diese Organisationen haben uns gefördert:



WIENER ANTIDISKRIMINIERUNGSSTELLE  
FÜR GLEICHGESCHLECHTLICHE UND  
TRANSGENDER LEBENSWEISEN  
StadT+**Wien**



LAND  
SALZBURG

### Diese Organisationen haben uns gesponsert:



StadT+**Wien**  
*Wien ist anders.*



### Diese Organisationen haben uns etwas gespendet:



### Diese Organisationen haben mit uns zusammengearbeitet:



### Impressum

Herausgeberinnen: Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen

Grafische Gestaltung & Illustrationen: Bauer & Hoffmann / [www.bauerhoffmann.com](http://www.bauerhoffmann.com)

Standardtext: HOSI Salzburg

Übertragung in Leichte Sprache: Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen

Druck: GWS – Integrative Betriebe

**In der Broschüre geht es  
um geschlechtliche Vielfalt.  
In der Broschüre geht es  
um sexuelle Orientierung.**

**Diese Broschüre ist für alle Menschen,  
die das Thema interessiert.**

**Kapitel 1**

# **Einleitung**

## **Um was geht es in der Broschüre?**

### **In der Broschüre geht es um geschlechtliche Vielfalt.**

Viele Menschen glauben:

Es gibt nur Frauen.

Es gibt nur Männer.

Aber es gibt viel mehr Geschlechter.

Das nennt man geschlechtliche Vielfalt.

### **In der Broschüre geht es um sexuelle Orientierung.**

Viele Menschen glauben:

Wenn ich ein Mann bin,  
dann stehe ich auf Frauen.

Aber es gibt Männer,  
die auf andere Männer stehen.

Es gibt Frauen,  
die auf andere Frauen stehen.

Es gibt Menschen,  
die auf Frauen und Männer stehen.

Und es gibt noch viel mehr.

Das alles nennt man sexuelle Orientierung.

### **Für wen ist die Broschüre?**

Für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

Für alle Menschen,  
die das Thema interessiert.

## **Vorwort**

### **Warum haben wir die Broschüre gemacht?**

- Zum Thema sexuelle Orientierung und geschlechtliche Vielfalt gibt es keine Broschüre in Leichter Sprache.
  
- Über sexuelle Orientierung und geschlechtliche Vielfalt wird nicht viel gesprochen.  
Weil viele nicht wissen,  
dass es mehr als Frau und Mann gibt.  
Weil viele nicht wissen,  
wie viele Möglichkeiten von sexueller Orientierung es gibt.
  
- Manche wissen es und finden es aber nicht normal.  
Deshalb wollen sie nicht darüber sprechen.
  
- Viele glauben,  
dass Menschen mit Lern-Schwierigkeiten keine Sexualität haben dürfen.  
**Aber:** Jeder Mensch hat ein Recht auf Sexualität.  
Jeder Mensch soll seine Sexualität leben dürfen.
  
- Sexualität ist ein Menschen-Recht.  
Ich kann meine Rechte nur leben,  
wenn ich sie verstehe.

- Weil es die UNO-Konvention für Menschen mit Behinderung gibt.  
Diese soll bewirken,  
dass zum Beispiel Menschen mit Lern-Schwierigkeiten genau so leben können,  
wie Menschen ohne Lern-Schwierigkeiten auch.  
Das heißt:  
Sie müssen die gleichen Informationen bekommen.  
Die Informationen müssen so geschrieben sein,  
dass Menschen mit Lern-Schwierigkeiten sie verstehen.
  
- Es ist wichtig, Vielfalt zu zeigen und zu leben.  
Nur so  
sind alle Menschen  
Teil der Gesellschaft.

### **Wer hat die Broschüre gemacht?**

- **Der Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen.**  
Das sind Elisabeth Laister und Maria Seisenbacher.  
Sie haben die Übertragung in Leichte Sprache gemacht.  
Sie haben die Idee gehabt, die Broschüre zu machen.
- **HOSI Salzburg.**  
Das sind Paul Haller und Anton Wittmann.
- **Der Verein Selbstbewusst.**  
Das ist Gabriele Rothuber.  
Sie haben den Text in Standard-Sprache geschrieben.  
Sie sind für den Inhalt verantwortlich.

- **Barbara Hoffmann.**  
Sie hat die Zeichnungen gemacht.  
Sie hat die Broschüre gestaltet.

### **Wer hat sonst noch mitgearbeitet?**

- **Wolfgang Orehounig**  
Er hat über seine Erfahrungen als Mensch mit Lern-Schwierigkeit und Homosexualität erzählt.
- **Iris Grasel**  
Sie hat über ihre Erfahrungen als Mensch mit Lern-Schwierigkeit und Bisexualität erzählt.
- **Prüfgruppe**  
Das sind Menschen mit Lern-Schwierigkeiten, die den Text auf Verständlichkeit geprüft haben.  
Das sind Hilde Fischer, Manfred Philippits und Arie Weiss.
- **Fokusgruppe**  
Fokus bedeutet, den Blick auf eine Sache zu richten.  
In der Fokusgruppe waren Menschen, die Erfahrung mit geschlechtlicher Vielfalt und sexueller Vielfalt haben.  
Sie haben den Text auf inhaltliche Richtigkeit geprüft.  
Das sind Leon\_Ly\* Antwerpen, Marlene Pillwein, Tinou Ponzer, Jo Reinberger, Anna Szutt und Isabel Weiser.

→ **Sabine Ziegelwanger.**

Sie ist Sexual-Pädagogin und hat am Anfang mitgearbeitet.

→ **Hermann Niklas und Fahrudin Ramic.**

Sie haben die Broschüre gelesen und Rechts-Schreibfehler ausgebessert.

**Danke für die Unterstützung!**

Diese Einrichtungen haben uns Geld für die Broschüre gegeben:

- Wiener Antidiskriminierungsstelle für gleichgeschlechtliche und transgender Lebensweisen.  
Viele sagen auch: WAST.
- Land Salzburg.  
Referat für Frauen, Diversität und Chancengleichheit.
- Geschützte Werkstätten.  
Integrative Betriebe Salzburg GmbH
- Wiener Gesundheits-Förderung.  
Viele sagen auch WiG.
- Österreichische HochschülerInnenschaft der Universität Wien.  
Viele sagen auch: ÖH Uni Wien.
- Österreichischer Verband der Sozialen Arbeit.  
Viele sagen auch: obds.
- Grüne Andersrum.
- Raiffeisenbank Region Waldviertel Mitte.
- Land Salzburg.
- Verein Intergeschlechtlicher Menschen Österreich.  
Viele sagen auch: VIMÖ
- Verein Courage.

Diese Einrichtung hat uns ihre Räume  
zur Verfügung gestellt:

- biv integrativ –  
Die Akademie für integrative Bildung

**Wir bedanken uns für die  
Unterstützung und das Vertrauen!**

## **Wie lese ich die Broschüre?**

**Was bedeutet das \* Sternchen?**

Sie haben gerade gelesen:

Es gibt viel mehr als Frau und Mann.

Das wollen wir auch zeigen.

Deshalb schreiben wir zum Beispiel:

Schüler\*innen.

Das Sternchen steht für alle Menschen,  
die sich nicht als Frau oder Mann verstehen.

Im Wort Schüler\*innen

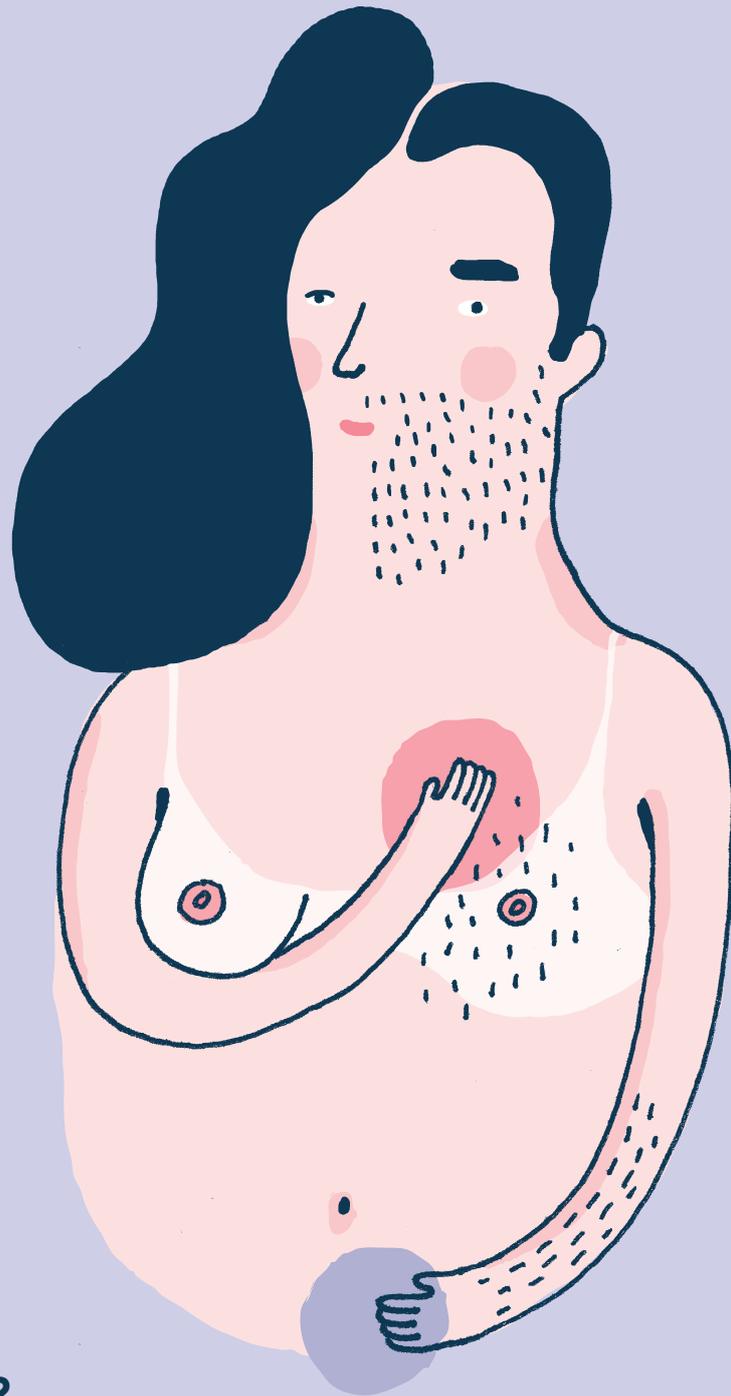
stecken also alle Menschen drinnen,  
egal wie sie sich bezeichnen oder fühlen.



# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b>	
Um was geht es in der Broschüre?	2
Vorwort	3
Wie lese ich die Broschüre?	7
<b>2. Geschlechtliche Vielfalt</b>	
Was heißt Inter-Geschlechtlichkeit?	14
Welchem Geschlecht fühle ich mich zugehörig?	19
Was bedeutet Trans-Gender?	21
Ich bin trans*, was mache ich jetzt?	27
Was bedeutet cis*?	29
<b>3. Sexuelle Orientierung</b>	
Was heißt homosexuell?	35
Was heißt heterosexuell?	36
Was heißt bisexuell?	37
Was heißt pansexuell?	38
Was heißt asexuell?	38
Was heißt demisexuell?	41
<b>4. Coming-out</b>	
Wie lange dauert das Coming-out?	46
<b>5. Regenbogen-Familie</b>	
Regenbogen-Familie	50
<b>6. Wie kann ich eine Person unterstützen?</b>	
Wie kann ich eine Person unterstützen	54
<b>Wo kann ich mich beraten lassen?</b>	





Kapitel 2

# Geschlechtliche Vielfalt

# Das sagt Iris Grasel: Ich muss mich nicht für das schämen, was ich bin.

## Was heißt geschlechtliche Vielfalt?

Bei der Geburt werden alle Menschen einem Geschlecht zugeordnet.

Wenn ein Baby mit einer Vulva auf die Welt kommt, sagen wir: Es ist ein Mädchen.

Die Vulva ist ein sichtbares Geschlechts-Organ.

Zur Vulva gehören:

- Scheidenlippen
- Venushügel
- Klitoris oder Kitzler

Wenn ein Baby mit einem Penis auf die Welt kommt, sagen wir: Es ist ein Bub.

Penis und Hodensack sind sichtbare Geschlechts-Organen.

Viele unterscheiden zwischen:

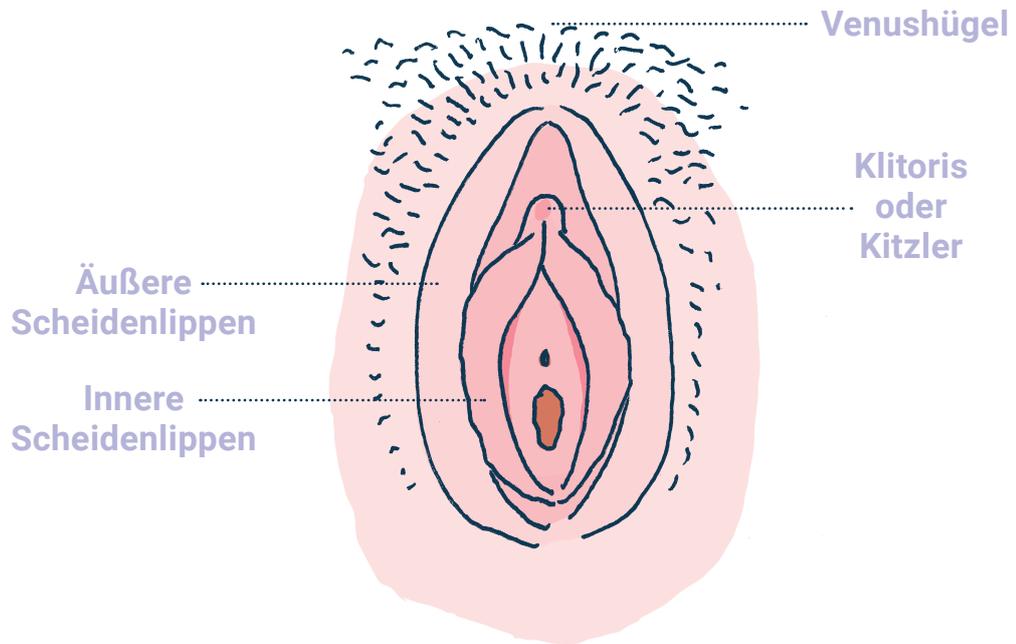
- **Weiblich.** Das steht für Frauen.
- **Männlich.** Das steht für Männer.

### **Aber:**

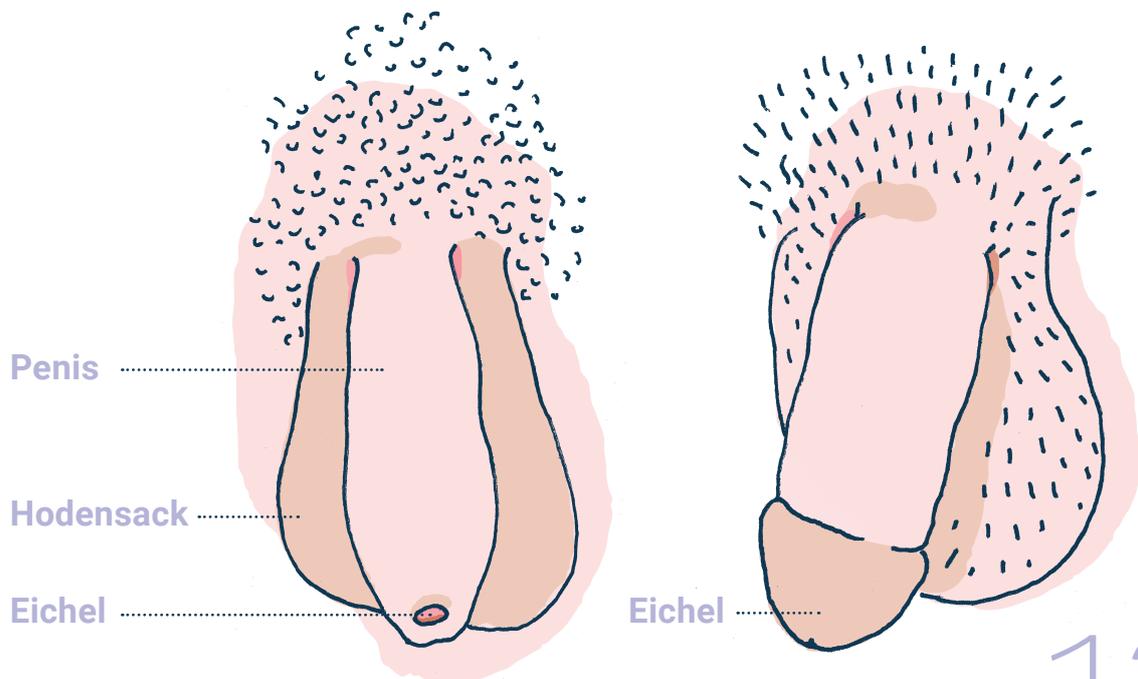
Es gibt viel mehr als Frau und Mann.

Das nennt man: Geschlechtliche Vielfalt.

**Bild 1:**  
**Auf diesem Bild sehen Sie eine Vulva.**



**Bild 2:**  
**Auf diesem Bild sehen Sie einen Penis.**



## Was heißt Inter-Geschlechtlichkeit?

Das Wort inter bedeutet dazwischen.

Das Wort Inter-Geschlechtlichkeit bedeutet:

Die Geschlechter zwischen Frau und Mann.

Das heißt:

Es gibt Babys,

die inter-geschlechtlich zur Welt kommen.

Das suche ich mir nicht aus.

Ich werde so geboren.

Zum Beispiel werde ich

mit einer sehr großen Klitoris geboren.

Oder mit einem sehr kleinen Penis.

Es gibt Babys,

die zum Beispiel

am Ort der Eierstöcke die Hoden haben.

Diese Menschen bezeichnen sich zum Beispiel als:

Inter\*Menschen.

Also dazwischen.

Jeder Mensch ist verschieden.

Die Geschlechts-Teile sehen bei jeder Person anders aus.

Egal,

ob ich inter\*,

Frau oder Mann bin.

## **Warum kennt man so wenig Inter\*Menschen?**

Die Medizin und auch die Gesellschaft sagen:

Es gibt 2 Geschlechter:

Frau oder Mann.

Alles, was nicht Frau oder Mann ist,  
ist nicht normal.

Viele Inter\* Babys werden operiert.

Viele bekommen Hormone, wenn sie größer sind.

Das heißt:

Sie werden zu Mädchen oder zu Buben gemacht.

Die Eltern entscheiden das für ihre Kinder.

Wenn die Kinder größer werden,  
geht es vielen von ihnen schlecht:

- Weil eine sehr wichtige Entscheidung ohne sie getroffen wurde.
- Weil sie zum Beispiel wegen der Operation keine Kinder bekommen können.
- Weil sie oft ihr ganzes Leben Medikamente nehmen müssen.  
Weil etwas weggeschnitten wurde, was für den Körper wichtig ist.
- Weil sie Narben haben, die sie beeinträchtigen.
- Weil sie kein zufriedenes Sexual-Leben führen können.  
Weil sie zum Beispiel Schmerzen haben.
- Weil sie nicht darüber sprechen.  
Weil zum Beispiel die Familie das nicht will.

- Weil sie sich durch die Hormone, die sie bekommen, nicht wohl fühlen.
- Weil sie kein zufriedenes Sexual-Leben führen können. Weil sie Schmerzen haben oder nichts spüren können.

Viele Organisationen wollen diese Operationen und Hormongaben verhindern.

Sie sagen:

Menschen sollen selber über ihren Körper entscheiden, egal, ob sie als Frauen, Männer oder Inter\*Menschen leben wollen.

Sehr oft werden Babys, die inter\* auf die Welt kommen, nicht gleich erkannt.

Erst viel später,

wenn sie erwachsen werden, entdecken sie es.

Weil der Körper sich in eine Richtung entwickelt, die sie nicht erwarten.

Zum Beispiel,

wenn ein Mädchen mit 18 Jahren noch keine Regel bekommen hat.

Dafür aber einen Bart.

Oder ein Bub bekommt keinen Stimmbruch.

Manchmal bemerken Frauen es erst,

wenn sie keine Kinder bekommen können und sich untersuchen lassen.

Viele Menschen,

die inter\* sind, sprechen nicht darüber.

Weil viele Menschen das nicht verstehen.  
Wir sind sicher schon einmal  
Inter\*Menschen begegnet.  
Und haben es nicht bemerkt.

## **Wie sehen Inter\*Menschen aus?**

Wie du und ich.

**Ich möchte mehr über Inter-Geschlechtlichkeit wissen!**

**Dann melden Sie sich hier:**

**Verein Intergeschlechtlicher Menschen Österreich**

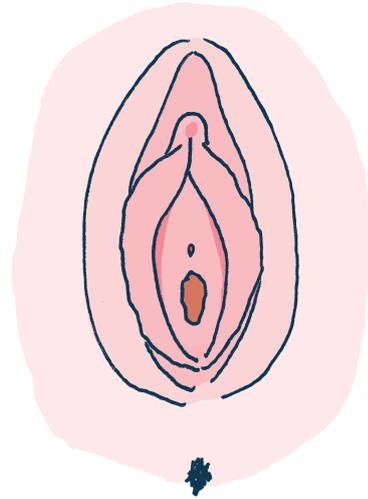
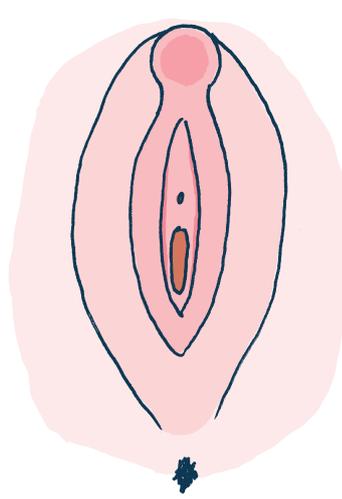
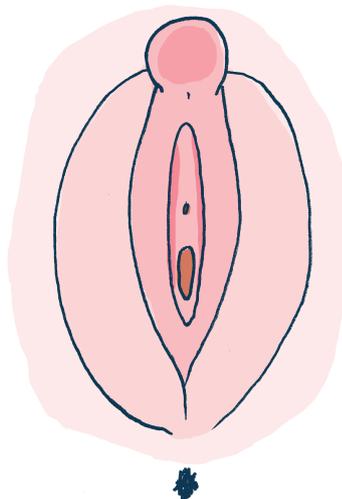
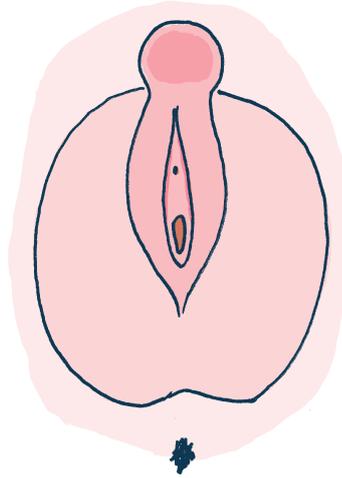
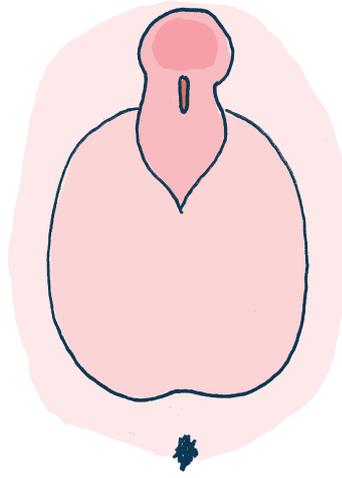
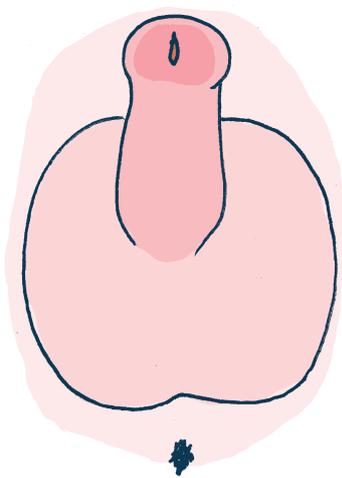
**E-Mail: [info@vimoe.at](mailto:info@vimoe.at)**

**Telefon-Nummer: 0732 28 700 210**

**Bild 3:**

**Auf diesem Bild sehen Sie Beispiele von Geschlechtsteilen.**

**Sie können sehr unterschiedlich sein.**



## **Welchem Geschlecht fühle ich mich zugehörig?**

### **Ein Beispiel:**

Mein Name ist Uli.

Ich bin mit einem Penis geboren.

Viele Menschen glauben,  
dass ich mich wegen meinem Penis als Mann fühle.

Bei mir ist das aber nicht so!

Sondern so:

Ich bin Uli.

Ich habe einen Penis.

Ich fühle mich als Frau.

Also bin ich eine Frau.

Nicht mein Penis sagt mir, wer ich bin,  
sondern mein Gefühl.

Das nennt man:

Geschlechts-Identität.

Sie sind, was Sie fühlen!

Sie können sich als Frau,  
als Mann

und als vieles mehr fühlen.

Niemand kann über Ihr Gefühl bestimmen.

Auch Sie können dieses Gefühl nicht bestimmen.

Es ist einfach so.

Sie entscheiden,

ob Sie auf dieses Gefühl hören.

## Wie soll ich mich bezeichnen?

Viele sagen über sich selbst:

Ich bin eine Frau.

Ich bin ein Mann.

Manche sagen über sich selbst:

Ich bin nicht-binär.

Nicht-binär bedeutet:

Ich fühle mich nicht als Frau.

Ich fühle mich nicht als Mann.

Ich bin nichts von beiden.

Mein Geschlecht ist nicht-binär.

Auf Englisch heißt das: non-binary.

Die beiden Wörter sind Englisch.

Man spricht sie so aus: non-beinäri.

Non heißt auf Deutsch: nicht.

Binary heißt auf Deutsch: 2stellig.

Andere sagen über sich selbst:

Ich bin das, was ich bin!

Sie finden für sich selbst eine eigene Bezeichnung.

## Was bedeutet Trans-Gender?

Die beiden Wörter sind Englisch.

Man spricht sie so aus: Trans-Tschender.

Trans heißt auf Deutsch: überschreitend.

Gender heißt auf Deutsch: Geschlecht.

Trans-Gender heißt: geschlechts-überschreitend.

Menschen,  
die sich als trans\* bezeichnen,  
fühlen sich anders, als bei der Geburt gesagt wurde.

### Zum Beispiel:

- Ich komme mit einer Vulva auf die Welt.  
Ich fühle mich als Mann.  
Dazu kann man auch trans\* Mann sagen.
- Ich komme mit einem Penis auf die Welt.  
Ich fühle mich als Frau.  
Dazu kann man auch trans\* Frau sagen.

Menschen,  
die sich als trans\* bezeichnen,  
leben ganz unterschiedlich in ihrem gefühlten  
Geschlecht.

Manche machen das sehr eindeutig  
und tragen Frauenkleider  
oder Männerkleider.

Sie leben als Frau oder Mann.

Andere fühlen sich irgendwo zwischen den  
Geschlechtern.

## **Ist Trans-Gender eine Krankheit?**

Nein!

Aber manchmal geht es den Menschen,  
die sich als trans\* bezeichnen, nicht gut,  
weil die Gesellschaft sagt:  
Ihr seid nicht normal!

## **Ist Conchita Wurst trans\*?**

Nein.

Conchita Wurst ist eine Drag Queen.  
Die beiden Wörter sind Englisch.  
Man spricht sie so aus: dräg kwin.  
Für drag gibt es kein Wort im Deutschen.  
Queen heißt auf Deutsch: Königin.  
Eine Drag Queen ist ein Mann,  
der sich als Frau darstellt.  
Zum Beispiel auf einer Bühne.

Ein Drag King  
ist eine Frau,  
die sich als Mann darstellt.  
King ist Englisch.  
Man spricht es so aus, wie man es schreibt.  
Auf Deutsch heißt es König.

Drag Queens und Drag Kings wollen zum Beispiel zeigen:

- Es ist okay, als Mann Frauenkleider zu tragen.
- Es ist okay, als Frau einen Bart zu haben.

Drag Queens oder Drag Kings sind aber nicht unbedingt trans\*. Es macht Spaß, mit Geschlecht zu spielen.

## **Ich bin trans\*. Was mache ich jetzt?**

Viele Menschen, die trans\* sind, haben am Anfang die gleichen Fragen:

- Wie soll ich mein Leben in meinem gefühlten Geschlecht leben?
- Welcher Weg ist der richtige für mich?

Probieren Sie es einfach aus. Dann merken Sie, was Ihnen gut tut und was Ihnen nicht gut tut.

Sie müssen sich nicht festlegen.  
Sie können immer wieder etwas ändern.  
Wenn Sie sich gut fühlen,  
können Sie in Ihrem Geschlecht rausgehen.  
Vielleicht mit einer Person, der Sie vertrauen.  
Sie müssen sich nicht verstecken.

Oder Sie besuchen eine Gruppe,  
in der andere trans\* Menschen sind.  
Sie können sich gegenseitig unterstützen.  
Miteinander reden.

Lassen Sie sich nichts einreden.  
Lassen Sie sich nicht von irgendetwas abhalten.

**Wichtig ist:**

Sie fühlen sich in Ihrem Körper wohl.

Auch wenn es oft schwierig ist und anstrengend:  
Lassen Sie den Kopf nicht hängen!  
Es gibt Beratungs-Stellen und Selbsthilfe-Gruppen.  
Auf dieser Internet-Seite  
unter diesem Link

**[www.undnochvielmehr.com](http://www.undnochvielmehr.com)**

haben wir alle Beratungs-Stellen in Österreich gesammelt.

**Was ist ein Link?**

Ein Link ist ein Verweis ins Internet.

Wenn Sie diesen Link in einen Browser eingeben,

kommen Sie auf die Internet-Seite.  
Browser ist Englisch.  
Man spricht es so aus: Brauser.  
Auf Deutsch gibt es kein eigenes Wort dafür.  
Ein Browser ist der Zugang zum Internet.  
Alle Links in der Broschüre sind unterstrichen.

## **Was ist Transition?**

Das ist der Weg  
zu Ihrem gefühlten Geschlecht.  
Also der Weg zu Ihnen selbst.  
Auf diesem Weg tauchen viele Fragen auf:

### **Zum Beispiel:**

- Was ziehe ich an?
- Soll ich mich schminken?
- Welche Frisur will ich haben?
- Mit welchen Namen will ich angesprochen werden?  
Mit einem oder zwei?

## Wie kann ich mein gefühltes Geschlecht zeigen?

Da gibt es viele Möglichkeiten,  
zum Beispiel:

- Kleidung
- Frisuren
- Schminke
- Handtaschen, Rucksäcke, Kopfbedeckung
- Benehmen
- Gesichtsausdruck und Körperhaltung
- Die Brüste flacher machen.

Das geht mit einem Oberteil,  
der Binder heißt.

Das Wort Binder ist Englisch.

Man spricht es so aus: Beinder.

Eine Beule in der Hose machen.

Das geht mit einem Penis aus Kunststoff,  
der Packer heißt.

Das Wort Packer ist Englisch.

Man spricht es so aus: Päcker.

Den können Sie auch selber basteln.

Zum Beispiel aus einer Socke.

## **Kann ich auch einen anderen Namen haben?**

Ja.

Privat können Sie sich nennen, wie Sie wollen.

Offiziell können Sie Ihren Namen auch ändern lassen.

Sie können auch Ihren Personen-Stand ändern.

Das heißt:

Sie können Ihren Geschlechter-Eintrag auf allen wichtigen Dokumenten ändern lassen.

Zum Beispiel im Reisepass oder auf ihrer Geburts-Urkunde.

Lassen Sie sich beraten, wenn Sie das machen wollen.

Im Moment müssen Sie sich noch zwischen weiblich und männlich entscheiden.

Etwas anderes ist nicht erlaubt.

Viele Selbstvertreter\*innen kämpfen für mehr als nur 2 Geschlechts-Einträge.

## **Ich bin trans\*, was mache ich jetzt?**

Sie können Ihren Körper durch Medikamente und Operationen an Ihr gefühltes Geschlecht angleichen lassen.

Es gibt verschiedene Geschlechts-Hormone.  
Sie sorgen dafür, dass mehr Körper-Haare  
oder Brüste wachsen.  
Dafür müssen Sie  
mehrere Stunden eine Psycho-Therapie machen.  
In einer Psycho-Therapie sprechen Sie  
über Ihre Gedanken und Gefühle.  
Die Psycho-Therapeut\*in hört zu  
und begleitet Sie.  
Sie müssen sich auch psychologisch begleiten lassen.  
Viele finden das gut,  
weil sie dort über ihre Ängste und Sorgen sprechen können.

Mittlerweile kann die Medizin schon sehr viel machen:

- Brust-Operationen
- Angleichen der Geschlechts-Teile.  
Zum Beispiel von Penis und Hodensack  
in eine Vulva.

Aber auch die Medizin hat Grenzen.  
Eine Operation hinterlässt Narben.  
Manchmal auch Schwierigkeiten.  
Lassen Sie sich beraten,  
wenn Sie das machen wollen.  
Sprechen Sie mit anderen trans\* Menschen,  
die schon operiert wurden.  
Fragen Sie verschiedene Ärzt\*innen.  
Die Behandlungs-Kosten für die Operation zahlt  
Ihre Kranken-Kassa.

Aber nicht alles wird gezahlt.  
Das wird bei jeder Person genau angeschaut.

## **Was bedeutet cis\*?**

Ich bin cis\*, wenn:

- Ich mit einer Vulva auf die Welt komme.  
Ich als Frau benannt werde.  
Ich mich als Frau fühle.
- Ich mit einem Penis auf die Welt komme.  
Ich als Mann benannt werde.  
Ich mich als Mann fühle.

## **Aber warum gibt es dafür einen eigenen Namen? Ist das nicht normal?**

Nichts ist normal.

Und: Alles ist normal.

Cis\* und trans\*

sollen auf einer Ebene stehen.

Es soll nicht mehr gesagt werden:

Trans\* ist das,

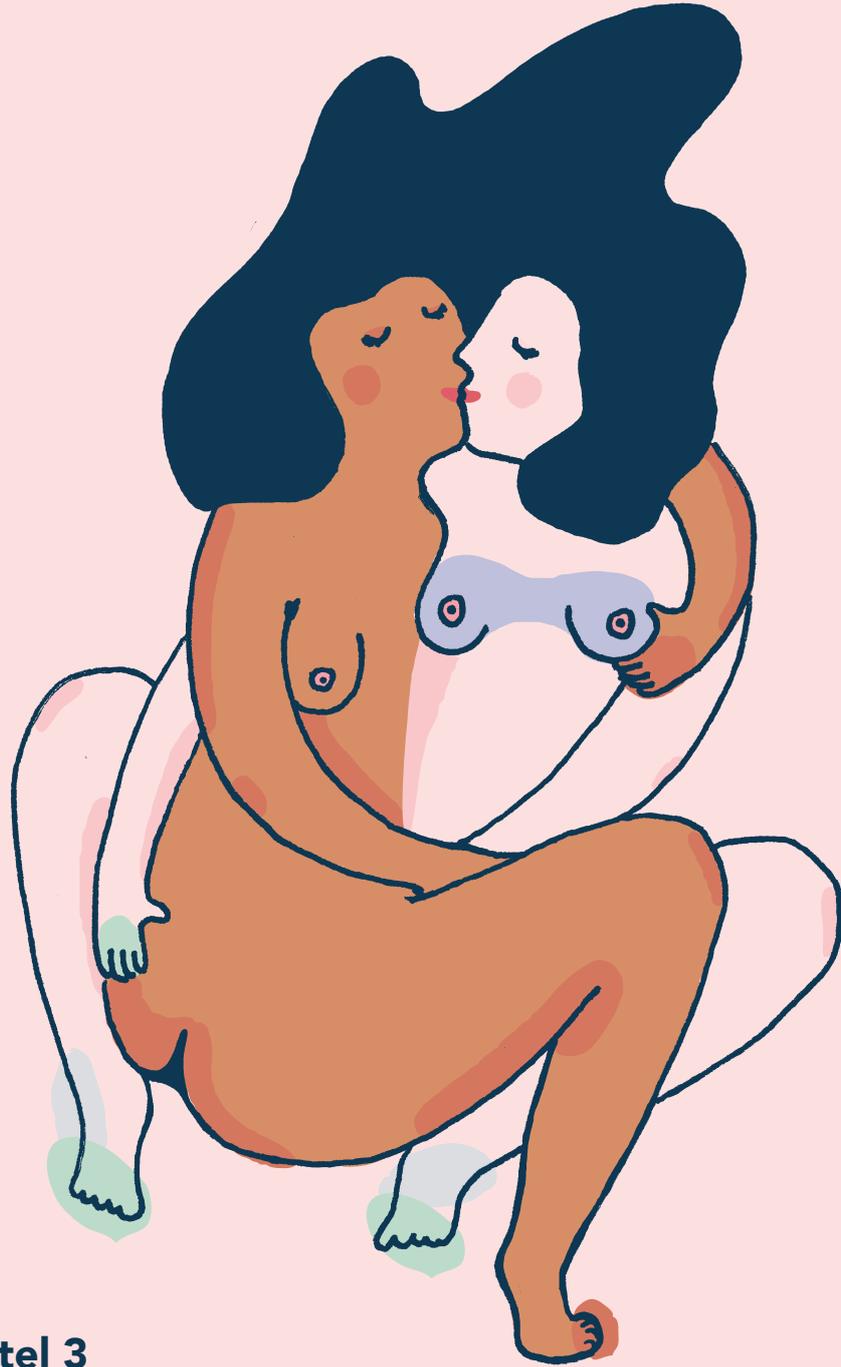
was nicht normal ist.

Sondern es soll gesagt werden:

Trans\* ist das.

Und cis\* ist das.





Kapitel 3

# Sexuelle Orientierung

## Was ist sexuelle Orientierung?

Sexuelle Orientierung bedeutet,  
auf wen ich stehe.

Sexuelle Orientierung ist ein wichtiger Teil vom Leben.

Denn dadurch weiß ich,  
zu wem ich mich hingezogen fühle.  
Und wen ich sexuell anziehend finde.

Wir können uns nicht aussuchen,  
auf wen wir stehen  
und in wen wir uns verlieben.

Das fühlen wir einfach.

Es ist keine Entscheidung.

Es ist einfach so.

Ich fühle es so.

## Mit wem kann ich Sex haben?

- Mit anderen Menschen.
- Mit mir alleine.

## Warum haben Menschen Sex?

Das hat ganz unterschiedliche Gründe:

- Spaß
- Kinder-Wunsch

- wichtiger Teil der Beziehung
- und viele mehr

Es gibt Menschen,  
die wollen gar keinen Sex.  
Jede Person geht unterschiedlich damit um.

## **Was darf ich beim Sex bestimmen?**

Sie bestimmen,  
was Sie machen wollen.  
Sie bestimmen,  
ob Sie Sex haben wollen.  
Sie bestimmen,  
wann Sie Sex haben wollen.  
Sie bestimmen,  
mit wem Sie Sex haben wollen.  
Sie entscheiden,  
wann Sie aufhören.  
Sie können jederzeit aufhören.  
Sex darf Spaß machen.  
Selbst-Befriedigung auch.  
Beim Sex müssen immer alle Personen,  
die mitmachen, einverstanden sein.  
Am besten man spricht miteinander darüber,  
was man will  
und was man nicht will.

**Dazu sagt Iris Grasel:  
Wenn meine Freundin was  
nicht wollte, hat sie den Kopf  
zur Seite gedreht. Dann war  
für mich klar: Sie will das nicht.**

**Wichtig ist:**

- Auf den eigenen Körper zu hören.
- Auf die eigenen Gefühle zu hören.
- Sich nicht drängen zu lassen.
- Auf die Grenzen von anderen zu hören.

**Welche sexuellen  
Orientierungen gibt es?**

Auf wen Menschen stehen,  
ist ganz unterschiedlich.  
Es gibt verschiedene Wörter,  
wie ich meine eigene sexuelle Orientierung nennen kann.

Diese Wörter nennt man Begriffe.  
Sie versuchen Sachen zu benennen.  
Wenn Begriffe für mich nicht passen,  
dann macht das nichts.  
Nicht alle Begriffe sind für alle Menschen gleich.

## Was heißt homosexuell?

Das Wort homo heißt gleich.

Das Wort homosexuell heißt gleichgeschlechtlich.

Homosexualität bedeutet:

Ich stehe auf das gleiche Geschlecht.

Das gleiche Geschlecht wie mein eigenes.

### Hier sind einige Beispiele:

Ich bin eine Frau.

Ich stehe auf andere Frauen.

Dazu sagt man: lesbisch.

Ich bin ein Mann.

Ich stehe auf andere Männer.

Dazu sagt man: schwul.

Ich bin ein trans\* Mann.

Ich stehe auf andere Männer.

Dazu sagt man: schwul.

Ich bin eine trans\* Frau.

Ich stehe auf andere Frauen.

Dazu sagt man: lesbisch.

Viele Menschen die inter\* sind,

leben als Frau oder als Mann.

Deshalb bezeichnen sich viele auch als

schwul oder lesbisch.

**Das sagt Wolfgang Orehounig:  
Ich hab bei einer Frau  
keine Erregung.  
Ich hab mir gedacht,  
ich probiere es mal mit  
einer Frau, vielleicht geht  
eine Beziehung da leichter.  
Aber das war nicht so.  
Und jetzt bleibe ich bei Männern.**

In Österreich war es lange verboten homosexuell zu sein.

Heute gibt es ein Gesetz,  
das verbietet,  
dass Menschen wegen ihrer sexuellen Orientierung  
anders behandelt werden.

## **Was heißt heterosexuell?**

Das Wort hetero heißt ungleich.

Das Wort heterosexuell heißt ungleich-geschlechtlich.

Heterosexualität bedeutet:

Ich finde das andere Geschlecht sexuell anziehend.

Das Geschlecht,  
das ich nicht bin.

**Hier sind einige Beispiele:**

Ich bin eine Frau  
und stehe auf Männer.

Ich bin ein Mann  
und stehe auf Frauen.

Ich bin eine trans\* Frau  
und stehe auf Männer.

Ich bin ein trans\* Mann  
und stehe auf Frauen.

Viele Menschen, die inter\* sind,  
leben als Frau oder Mann.  
Deshalb bezeichnen sich viele von ihnen  
als heterosexuell.

**Was heißt bisexuell?**

**Das sagt Iris Grasel:  
Ich stehe schon auf  
Männer und Frauen.  
Ich schaue mir die Person an.  
Das Geschlecht ist mir  
nicht so wichtig.**

Das Wort bi heißt 2.

Bisexualität bedeutet: Ich stehe auf mehr als ein Geschlecht.

**Hier sind 2 Beispiele:**

Ich bin eine Frau

und fühle mich von Frauen und Männern sexuell angezogen.

Ich bin ein Mann

und fühle mich von Frauen und Männern sexuell angezogen.

## **Was heißt pansexuell?**

Das Wort pan heißt alles.

Oder umfassend.

Pansexualität bedeutet:

Ich stehe auf Menschen,

egal welches Geschlecht sie haben.

Oder welches Geschlecht sie fühlen.

## **Was heißt asexuell?**

Menschen,

die von sich sagen,

dass sie asexuell sind,

fühlen verschiedene Arten von Anziehung.

Aber keine oder nur wenig sexuelle Anziehung.

**Zum Beispiel:**

Ich finde die Person schön.

Mir gefällt es, mit dieser Person Zeit zu verbringen.

Ich möchte die Person berühren.

Ohne Sex zu haben.

Zum Beispiel eine Umarmung.

Es gibt verschiedene Arten von Anziehung.

**Hier sind einige Beispiele:**

→ **sinnliche Anziehung**

Menschen haben Sinne.

Den Geschmacks-Sinn.

Den Geruchs-Sinn.

Den Tast-Sinn.

Den Seh-Sinn.

Den Hör-Sinn.

Wenn ich mich sinnlich angezogen fühle,  
dann öffnen sich meine Sinne.

Mit meinen Sinnen nehme ich die Welt wahr.

→ **platonische Anziehung**

Zum Beispiel eine Freundschaft.

Die Freundschaft kann ohne sexuellen Kontakt sein.

→ **romantische Anziehung**

Ich bin verliebt.

Ich möchte eine romantische Beziehung mit der Person.

Die romantische Beziehung kann ohne sexuellen Kontakt sein.

### **Hier ein Beispiel zu Asexualität:**

Mein Name ist Uli.

Ich bin in einer Beziehung.

Meine Partnerin heißt Sabine.

Ich liebe Sabine.

Wir führen eine romantische Beziehung.

Wir haben keinen Sex.

Ich bin asexuell.

Ich entscheide mich nicht

asexuell zu sein.

Es ist einfach so.

Ich fühle es so.

Es ist in Ordnung keinen Sex zu wollen.

Es ist in Ordnung Sex auszuprobieren.

Menschen sind verschieden.

So verschieden sind ihre Wünsche und Vorlieben.

### **Was heißt aromantisch?**

Menschen

die von sich sagen,

dass sie aromantisch sind,

verlieben sich nicht.

Sie haben keine, oder selten romantische Gefühle.

Sie können Sex ohne romantische Gefühle haben.  
Sie verlieben sich nicht,  
aber sie haben andere Personen gern.

**Hier ein Beispiel:**

Mein Name ist Uli.  
Ich spüre keine romantische Anziehung.  
Keiner Person gegenüber.  
Aber ich spüre sexuelle Anziehung  
und habe Sex mit anderen Menschen.

## **Was heißt demisexuell?**

Diese sexuelle Orientierung gehört zur Asexualität.

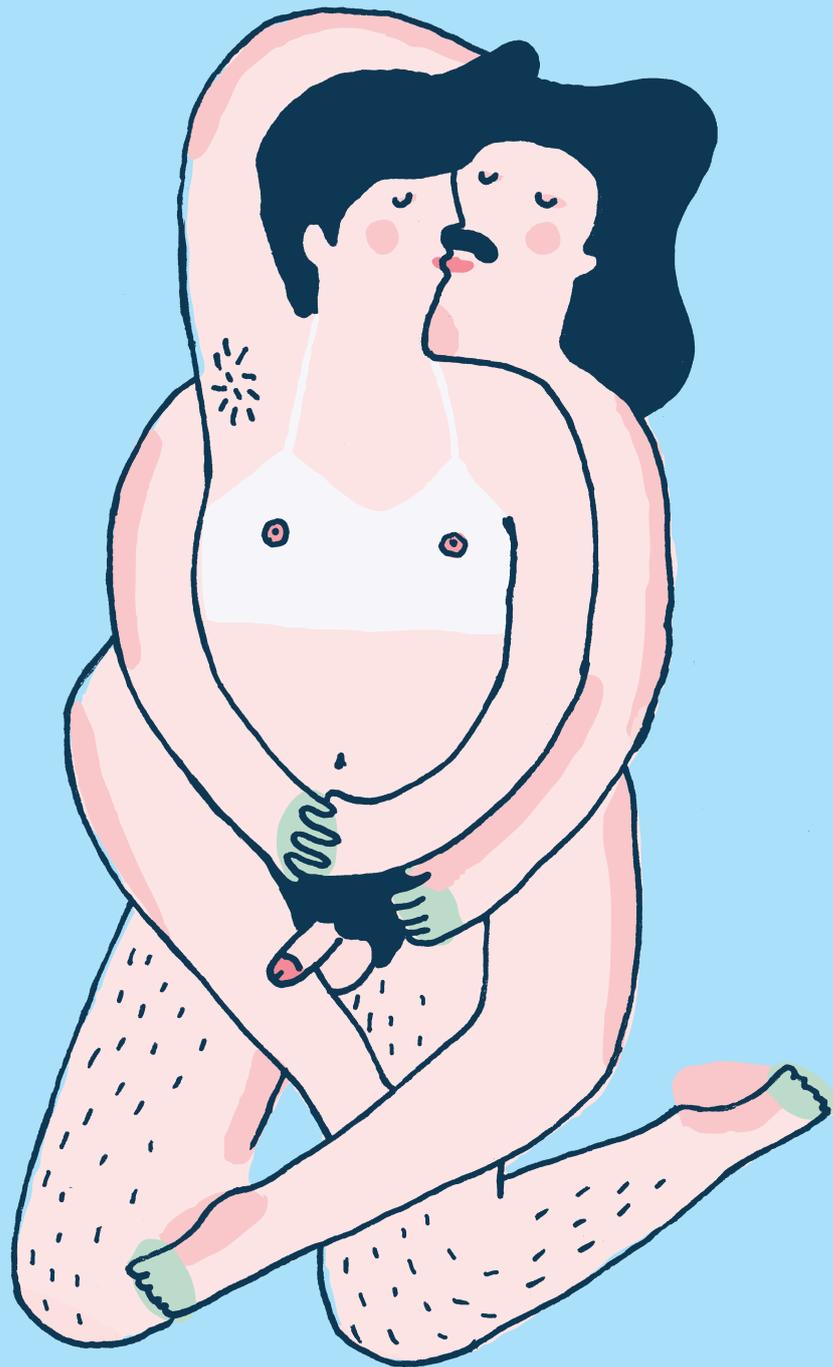
**Zum Beispiel:**

Ich will keinen Sex.  
Ich lerne jemanden kennen.  
Ich mag die Person.  
Ich habe Gefühle für die Person.  
Jetzt habe ich vielleicht Interesse an Sex mit der Person.

**Demi-Sexualität bedeutet:**

Erst wenn eine Verbindung aufgebaut wurde,  
habe ich vielleicht Interesse an sexuellem Kontakt.





Kapitel 4

# Coming-out

## Coming-out

Diese 2 Wörter sind Englisch.

Man spricht sie so aus: Kaming aut.

Coming heißt auf Deutsch: kommend.

Out heißt auf Deutsch: heraus.

Coming-out bedeutet auf Deutsch: heraus-kommen.

Zum Beispiel erzähle ich,

dass ich schwul bin.

Oder ich erzähle,

dass ich asexuell bin.

So mache ich mein Coming-out.

Man unterscheidet zwischen innerem Coming-out  
und äußerem Coming-out.

## Was ist das innere Coming-out?

Ich denke darüber nach,

welchem Geschlecht ich mich zugehörig fühle.

Ich denke darüber nach,

auf wen ich stehe.

Aber ich rede mit niemandem darüber.

**Das sagt Iris Grasel:  
Gesagt habe ich es nicht.  
Aber meine Oma hat  
etwas gemerkt.  
Sie hat mich gefragt,  
was wir machen.  
Dann habe ich es ihr erzählt.  
Die Oma hat gesagt:  
Ich rei dir eh nicht  
den Kopf ab!**

### **Was ist das äußere Coming-out?**

Ich weiß,  
welchem Geschlecht ich mich zugehörig fühle.  
Oder ich denke darüber nach.  
Ich weiß,  
auf wen ich stehe.  
Oder ich denke darüber nach.  
Ich erzähle es anderen Menschen.  
Zum Beispiel erzähle ich,  
dass ich lesbisch bin.  
Oder ich erzähle,  
dass ich trans\* bin.

## **Wie lange dauert das Coming-out?**

Das ist ganz unterschiedlich.

Es kann sein,

dass zwischen innerem Coming-out und  
äußerem Coming-out viele Jahre vergehen.

Viele Menschen tun sich schwer in dieser Zeit.

Sie reden mit niemandem darüber,

weil sie Angst vor der Reaktion der Menschen haben.

Zum Beispiel:

- Wie werden meine Eltern damit umgehen?
- Mögen sie mich,  
wie ich bin?

## **Wo kann ich mir Unterstützung holen?**

Sie sind nicht alleine.

Es gibt viele Menschen,  
die gleiche Fragen wie Sie haben.

Vielleicht kennen Sie Menschen,  
mit denen Sie reden können.

Es kann helfen, mit Menschen zu reden,  
die selbst betroffen sind.

Es gibt Vereine und Organisationen,  
die Beratung anbieten.

Dazu gibt es eine Liste im Internet:

**[www.undnochvielmehr.com](http://www.undnochvielmehr.com)**

## **Warum ist ein Coming-out wichtig?**

Viele Menschen glauben,  
dass alle Menschen heterosexuell sind.  
Viele Menschen glauben,  
dass es nur Frau und Mann gibt.  
Aber es gibt so viel mehr.  
Es gibt Vielfalt.  
Es ist wichtig, Vielfalt zu zeigen und zu leben.  
Nur so können alle Menschen Teil der Gesellschaft sein.

## **Wann ist das Coming-out fertig?**

Nie.  
Immer wenn ich neue Menschen kennenlerne,  
entscheide ich,  
ob ich mich oute.  
Das Wort oute ist englisch.  
Es wird so ausgesprochen: aute  
Auf Deutsch gibt es kein Wort dafür.  
Wenn ich ein Coming-out mache,  
dann oute ich mich.

**Das sagt Wolfgang Orehounig:  
Zuerst waren die  
Wohnungskollegen  
zurückhaltend und dann  
waren sie voll neugierig.**





Kapitel 5

# Regenbogen-Familie

## Regenbogen-Familie

Alle Menschen haben ein Recht auf Familie.

Familien sind unterschiedlich.

Regenbogen-Familie bedeutet:

Ein oder mehrere Eltern-Teile sind:

- lesbisch
- oder schwul
- oder bisexuell
- oder trans\*
- oder inter\*

Hier einige Beispiele für Regenbogen-Familien:

- Ein Kind hat 2 Väter.
- Ein Kind hat 2 Mütter.
- Ein Kind hat 1 Mutter.
- Ein Kind hat 1 Vater.
- Ein Kind hat 2 Väter und 2 Mütter.

Das war aber noch nicht alles.

Es gibt ganz viele Möglichkeiten.

## **Wie können zwei Männer ein Kind bekommen?**

Da gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Zum Beispiel können zwei Männer ein Pflegekind aufnehmen.

Oder sie adoptieren ein Kind.

Oder ein Mann hat ein Kind aus einer früheren Beziehung und bringt das Kind in die neue Beziehung mit.

## **Wie können zwei Frauen ein Kind bekommen?**

Genauso wie zwei Männer.

Frauen können sich auch künstlich befruchten lassen.

Das geht mit einer Samenspende.

## **Warum heißt das Regenbogen-Familie?**

Das kommt von der Regenbogen-Fahne.

Der Regenbogen ist ein weltweites Zeichen für die Homosexuellen-Bewegung.





Kapitel 6

# Wie kann ich eine Person unterstützen?

## **Wie kann ich eine Person unterstützen?**

Eine Person,  
die überlegt, wer sie ist oder wen sie sexuell anziehend findet,  
braucht vielleicht Unterstützung.

Hier sind ein paar Tipps,  
wie Sie sich verhalten können,  
wenn Ihnen eine Person davon erzählt:

- Es ist schön,  
wenn Ihnen jemand etwas ganz Persönliches erzählt.  
Freuen Sie sich!
- Fragen Sie,  
ob es ein Geheimnis ist.  
Wenn ja,  
erzählen Sie es nicht weiter.
- Fragen Sie,  
wer es sonst noch weiß.
- Die Person ist immer noch die gleiche Person.  
Nicht nur die sexuelle Orientierung oder  
die geschlechtliche Vielfalt ist wichtig.  
Die Person mit allen ihren Eigenschaften ist wichtig.

- Zeigen Sie Interesse.  
Stellen Sie Fragen.
  
- Fragen Sie,  
welche Unterstützung die Person braucht.
  
- Hören Sie zu.
  
- Wenn Ihnen eine Person erzählt:  
Ich bin trans\*.  
Ich bin inter\*.  
Fragen Sie nach,  
wie Sie die Person ansprechen sollen.  
Ob als sie.  
Oder als er.  
Oder anders.
  
- Sie brauchen keine Angst haben.  
Wenn Sie der Person zuhören,  
sie ernst nehmen,  
so nehmen,  
wie die Person ist,  
dann kann nichts passieren.



## **Wo kann ich mich beraten lassen?**

Wir haben eine Liste gemacht  
mit allen Beratungs-Stellen und Organisationen.

Damit diese Liste aktuell bleibt,  
gibt es sie im Internet.

Hier ist der Link:

**[www.undnochvielmehr.com](http://www.undnochvielmehr.com)**

**Das sagt Wolfgang Orehounig:  
Ja, in der Rosa Lila Villa war ich  
in einer Gruppe mit anderen  
homosexuellen Menschen.  
Die waren voll nett.  
Ich war dort der erste Mensch  
mit Lern-Schwierigkeit.  
Ich hätte gerne eine Beratung  
von Männern mit Lern-Schwierigkeiten  
für Männer mit Lern-Schwierigkeiten  
gemacht. Aber da war kein Geld da.**