

SEX & TIPPS

# WO DIE LIEBE HINFÄLLT

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

 **LOVELINE.de**

# INHALTS- VERZEICHNIS

- #02 Liebe ist vielfältig!
- #03 Was ist das eigentlich: sexuelle Orientierung?
- #04 Woran merkt man, welche sexuelle Orientierung man hat?
- #07 Wie fühlt sich das an: lesbisch, schwul, bi, hetero?
- #08 Coming-out – was ist das?
- #09 Coming-out vorbereiten
- #10 Wie lief das Coming-out?
- #11 Wenn Anderssein nicht akzeptiert wird
- #12 Vorurteile gegenüber lesbischen, schwulen oder bisexuellen Menschen
- #14 Häufige Fragen zur sexuellen Orientierung
- #16 Infos & Beratung

## Impressum

**Herausgeberin:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

**Kommissarischer Direktor:** Prof. Dr. Martin Dietrich  
Maarweg 149–161,  
50825 Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
Alle Rechte vorbehalten.

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

**Druck:** Kunst- und Werbedruck GmbH & Co KG,  
Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen  
**Auflage:** 2.300.10.20  
**Bestellnummer:** 1306G011

Diese Broschüre wird von der BZgA 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 als Mädchen in einen Jungen  
oder als Junge in ein Mädchen ver-  
liebst. 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.

## Das Leben ist bunt!

Es wäre langweilig, wenn alle den glei-  
chen Geschmack hätten! Menschen be-  
werten ganz unterschiedlich und jede  
und jeder hat das Recht, mit ihrer oder  
seiner Liebe glücklich zu werden.



# WAS IST DAS EIGENTLICH: SEXUELLE ORIENTIERUNG?



**Die sexuelle  
Orientierung sagt,  
in welches Geschlecht man  
sich verliebt oder wen man  
sexuell anziehend findet.**

Zum Beispiel so: Manchmal liebt ...

- ⌘ ein Junge ein Mädchen.
- ⌘ ein Mädchen einen Jungen.
- ⌘ ein Junge einen Jungen.
- ⌘ ein Mädchen ein Mädchen.
- ⌘ ein Junge Mädchen und Jungen.
- ⌘ ein Mädchen Jungen und Mädchen.

⌘ Wenn sich Jungen in Mädchen  
und Mädchen in Jungen verlie-  
ben, dann nennt man das  
**heterosexuell**.

⌘ Manchmal ist es aber so, dass  
sich Mädchen in Mädchen und  
Jungen in Jungen verlieben. Das  
nennt man **lesbisch oder  
schwul**. Statt lesbisch und  
schwul kann man auch **homo-  
sexuell** sagen.

⌘ Wenn sich jemand sowohl in  
Mädchen als auch Jungen  
verliebt, nennt man sie oder  
ihn **bisexuell**.



# WORAN MERKT MAN, WELCHE SEXUELLE ORIENTIERUNG MAN HAT?

**Bezeichnungen sind Schubladen: heterosexuell, lesbisch, schwul oder bi?**

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

Man kann es 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 beider Geschlechter aus oder verlieben sich auch in Personen beider Geschlechter. Andere wiederum nicht.

**Beides ist in Ordnung!** Es bleibt dir und deiner Partnerin oder deinem Partner überlassen, was ihr ausprobieren möchtet und was nicht.



Viele Menschen, die später 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 man sich verliebt.** Es passiert einfach. Vielleicht, weil man sich in einen Menschen verliebt, 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 Schul-party 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

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



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

Warum muss ich mich denn festlegen? Ich verliebe mich in Jungs und in Mädchen. **Wichtig ist doch die Person und nicht ihr Geschlecht.**

RON, 17

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

Ich dachte sehr lang, dass ich mich eher für Mädels interessiere als für Jungs, **weil ich mich sehr zu meiner besten Freundin hingezogen gefühlt habe.** Aber mittlerweile weiß ich, dass ich eher auf Jungs stehe.

SELINA, 17

# WIE FÜHLT SICH DAS AN: LESBISCH, BI, SCHWUL, HETERO?

Ich habe auf der letzten Klassenfahrt meine beste Freundin geküsst. **Das hat sich gut angefühlt.** Aber ich glaube, verlieben kann ich mich eher in Jungen ...

MARIA, 16

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

CHRIS, 17



**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 habe mich vor zwei Jahren geoutet. Ich hab' gedacht, ich sag's allen und dann ist gut. Nie hätte ich gedacht, dass da so ein Wirbel drum gemacht wird. Das hat mich damals ganz schön mitgenommen. **Heute weiß ich dafür umso besser, wer meine echten Freunde sind.** Und ich bin dadurch viel selbstbewusster geworden.

LUKAS, 18

# COMING-OUT- WAS IST DAS?

**Viele lesbische, schwule und bisexuelle Menschen haben irgendwann ein „Coming-out“.**

Eigentlich gibt es zwei verschiedene Coming-outs:

- # Das eine ist der innere Prozess, in dem jemand fühlt, dass sie oder er sich sexuell (auch) für das eigene Geschlecht interessiert.
- # Das andere oder zweite Coming-out ist das gegenüber anderen Leuten. Manche nennen es auch **Outing**. Man muss nicht ausdrücklich sagen: „Ich bin lesbisch/Ich bin schwul/Ich bin bisexuell!“ Man kann es auch zeigen, zum Beispiel durch Händchenhalten. Das entscheidet jede und jeder für sich selbst.



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

Man weiß nicht, 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 jemand outet, ist ihr oder ihm selbst überlassen.** Wer sich nicht sicher ist, kann warten.

**Ein Coming-out ist eine Erfahrung, die nur lesbische, schwule und bisexuelle 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 deinen Freundinnen und Freunden?



## 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 Homosexualität 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 es nur meine Mutter und mein bester Freund. 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 soll leben, wie er will, solange er anderen seinen Lebensstil nicht aufzwingt. Ich selber habe mich mit 16 als schwul geoutet und habe auch fast nur gute Erfahrungen damit gemacht. **Obwohl viele denken, dass Moslems damit mehr Probleme haben.**

EMIR, 18

Ich selbst hatte kein richtiges Coming-out. Irgendwann habe ich eben Frauen 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

So einfach sich das anhört, dass sich Mädchen in Mädchen und Jungen in Jungen verlieben – nicht immer reagiert man selbst oder reagieren andere positiv darauf.

Lesbische und schwule Menschen werden oft ausgegrenzt oder beleidigt, zum Beispiel mit Begriffen wie „Schwuchtel“. Das ist verletzend. Stell dir vor, dich würde jemand beleidigen, nur weil du anders bist oder jemanden liebst.

**Übrigens:** Wenn man Homosexualität ablehnt, 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 GEGENÜBER LESBISCHEN, SCHWULEN ODER BISEXUELLEN MENSCHEN

Viele Menschen denken, sie bekommen einen Stempel aufgedrückt, sobald sie sich als lesbisch oder schwul outen.

Auf dem Stempel steht:



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

„Du bist bisexuell, 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 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, ob du lieber Mädchen oder Jungen 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. Homosexuelle haben jetzt als Ehepaare die gleichen Rechte wie heterosexuelle Paare.



# 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 es auch nichts, was in irgendeiner Weise „behandelt“ werden müsste oder womit man sich anstecken könnte.

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

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

## 4. Sucht sich jemand aus, ob er lesbisch, schwul, bi- oder heterosexuell ist?

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, ob sie lesbisch, schwul, bi- oder heterosexuell sind.

## 5. Bin ich gleich lesbisch oder schwul, wenn ich jemanden von meinem eigenen Geschlecht attraktiv finde?

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

## 6. Was mache ich, wenn ich denke, dass jemand anderes lesbisch oder schwul ist?

Du behandelst ihn oder sie einfach wie jeden anderen.

## 7. Wie funktioniert der Sex bei Homosexuellen?

Die Sexualität von Homosexuellen ist genauso unterschiedlich und vielfältig wie die Sexualität von Heterosexuellen. Erlaubt ist, was beiden Spaß macht und beide wollen.

## 8. Können Lesben und Schwule Kinder haben?

Ja. Auch Lesben und Schwule können gute Eltern sein.

## 9. Können Homosexuelle im Leben glücklich werden?

Ja. Glücklich sein, hat nichts damit zu tun, in welches Geschlecht man sich verliebt. Liebe ist ein positives Gefühl.

## 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 homosexuellen Menschen, in Deutschland zu heiraten.

## 11. Müssen Homosexuelle beim Sex verhüten?

Auch wenn homosexuelle Menschen zwar 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 können. 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 ([www.comingout.de](http://www.comingout.de)).
- # An schwule Jugendliche wendet sich die Online-Community **„Du bist nicht allein“** ([www.dbna.de](http://www.dbna.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 [www.love-line.de](http://www.love-line.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 ([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))

Alle Broschüren erhältst du kostenlos über:

BZgA, 50819 Köln  
oder: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
Fax: 0221 / 8992-257  
[www.love-line.de](http://www.love-line.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** auf sich?  
Und warum du ausprobieren kannst, was  
dir gefällt, ohne dich definieren zu müssen,  
erfährst du hier drin.

**Viel Spaß beim Lesen  
wünscht dir deine BZgA**