

# Sexuelle Vielfalt und Coming-out

Ein Ratgeber für Eltern



**LIEBES  
LEBEN**

**Es ist deins.  
Schütze es.**



**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



## Vorwort

Wenn das eigene Kind erwachsen wird, ist das oft auch für Eltern<sup>1</sup> keine einfache Zeit. Sie möchten, dass es ihrem Kind gut geht und dass es die Entscheidungen in seinem Leben richtig trifft. Doch junge Menschen wollen ihren eigenen Weg finden, für sich selbst Verantwortung übernehmen und ihre Persönlichkeit entfalten.

Für Sie als Eltern ist das nicht immer leicht zu akzeptieren - gerade wenn Ihr Kind eine Richtung einschlägt, die auf den ersten Blick vielleicht nicht unbedingt dem entspricht, was Sie sich für seine Zukunft erhofft haben. Dies kann der Fall sein, wenn sich Ihr Kind (auch) zu Menschen des eigenen Geschlechts hingezogen fühlt.

Ihr Kind hat nicht über Nacht entdeckt, dass es so empfindet. Das ist das Ergebnis eines langen und oftmals schwierigen Prozesses: des Coming-outs.

## Coming-out - ein langer und manchmal schwieriger Prozess

Mit dem Wort Coming-out wird ein Prozess beschrieben, der meist aus zwei Abschnitten besteht:

Beim inneren Coming-out setzt sich ein Mensch sehr stark mit seiner sexuellen Orientierung auseinander. Am Ende dieses Prozesses hat man ein Bild davon, zu welchem Geschlecht oder auch zu welchen Geschlechtern man sich hingezogen fühlt. Das innere Coming-out verläuft meist zwischen dem 14. und 17. Lebensjahr.

Beim äußeren Coming-out werden andere Menschen über die sexuelle Orientierung informiert. Einige gehen sehr offen mit ihrer sexuellen Orientierung um, andere »outen« sich nur in bestimmten Lebensbereichen und wieder andere verzichten ganz auf ein äußeres Coming-out.

Sich zu outen, betrifft vor allem homo- und bisexuelle Menschen. Aber auch heterosexuelle Jugendliche werden sich irgendwann ihrer sexuellen Orientierung bewusst. Ein Coming-out haben sie deshalb jedoch in aller Regel nicht. Denn Heterosexualität wird oft als selbstverständlich, als der »Normalfall« angesehen. Menschen, die sich (auch) zu Personen des eigenen Geschlechts hingezogen fühlen, müssen sich daher in vielen Situationen entscheiden, ob sie diese - für sie nicht zutreffende - Annahme richtigstellen wollen oder nicht. Deshalb ist gerade das äußere Coming-out oft kein einmaliges Ereignis, sondern eine lebenslange Herausforderung.

<sup>1</sup> Wenn in dieser Broschüre der Begriff »Eltern« verwendet wird, sind alle angesprochen, die Erziehungsverantwortung übernehmen - zum Beispiel auch alleinerziehende Mütter und Väter, Patchwork-Eltern, Adoptiv- oder Pflegeeltern, Regenbogenfamilien, Großeltern, Tanten und Onkel und auch ältere Geschwister.

---

## Sexuelle Vielfalt und Coming-out

<b>Was bedeutet die sexuelle Orientierung?</b>	<b>8</b>
<b>Worum geht es beim Coming-out genau?</b>	<b>12</b>
<b>Ich brauche Zeit, um mich mit der Situation auseinanderzusetzen.</b>	<b>16</b>
<b>Ist das für mein Kind okay?</b>	<b>19</b>

---

## Ursachen der sexuellen Orientierung

<b>Warum ist mein Kind schwul, lesbisch oder bisexuell?</b>	<b>20</b>
<b>Ist die sexuelle Orientierung meines Kindes nur eine Phase, die vorübergeht?</b>	<b>23</b>
<b>Kann sich mein Kind seiner sexuellen Orientierung sicher sein, wenn es noch keine sexuellen Erfahrungen hat?</b>	<b>25</b>
<b>Hätte ich auf die sexuelle Orientierung meines Kindes Einfluss nehmen können?</b>	<b>26</b>
<b>Unterm Strich - Wie entsteht denn nun die sexuelle Orientierung?</b>	<b>28</b>

---

## Vorurteile und Diskriminierung

<b>Hat es mein Kind aufgrund seiner sexuellen Orientierung schwerer?</b>	<b>30</b>
<b>Wie wird mein Kind mit seinem Coming-out zurecht kommen?</b>	<b>32</b>
<b>Kann mein Kind in der Schule Probleme bekommen, weil es schwul, lesbisch oder bisexuell ist?</b>	<b>36</b>
<b>Muss mein Kind Nachteile im Berufsleben befürchten?</b>	<b>38</b>

---

## Liebe, Sex und Partnerschaft

<b>Kann mein Kind glücklich werden?</b>	<b>40</b>
<b>Verändern sich die Freundschaften, die mein Kind hat?</b>	<b>42</b>
<b>Wie findet meine Tochter eine liebevolle Partnerin, mein Sohn einen liebevollen Partner?</b>	<b>43</b>
<b>Welche Rolle spielt Sex?</b>	<b>46</b>
<b>Ich habe gehört, homo- und bisexuelle Männer hätten ein erhöhtes HIV-Risiko. Stimmt das?</b>	<b>50</b>
<b>Und was ist mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI)?</b>	<b>53</b>
<b>Kann mein Kind eine eigene Familie gründen?</b>	<b>54</b>

---

## Fazit

<b>Wo ist eigentlich der Unterschied?</b>	<b>58</b>
<b>Brief eines Vaters an seinen Sohn nach dessen Coming-out</b>	<b>60</b>
<b>Wo finde ich weitere Informationen?</b>	<b>64</b>

## Übrigens:

Geschätzt sind mindestens zwei bis vier Prozent der bundesdeutschen Bevölkerung (auch) gleichgeschlechtlich orientiert; manche Schätzungen gehen von rund fünf bis zehn Prozent aus. Selbst in einem Dorf mit 500 Einwohner\*innen wären das noch mindestens 10 bis 20 Personen. Außerdem zeigen Umfragen, dass gerade jüngere Menschen immer offener gegenüber der Vielfalt sexueller Orientierungen eingestellt sind.



# Sexuelle Vielfalt und Coming-out

Was bedeutet die sexuelle Orientierung?



Sexualität ist vielfältig, denn gerade dabei geht es um ganz individuelle Empfindungen. Und selbst wenn man typischerweise zwischen Hetero-, Homo- und Bisexualität unterscheidet, so gibt es doch auch noch viele weitere Variationen: Einige Menschen bezeichnen sich zum Beispiel als nicht ausschließlich hetero- oder homosexuell. Sie zeigen damit, dass es für sie auch bei der sexuellen Orientierung nicht nur Schwarz oder Weiß gibt. Andere etwa bezeichnen sich als pansexuell. Sie drücken damit aus, dass sie sich in Menschen und nicht in ein bestimmtes Geschlecht verlieben. Und wieder andere entscheiden sich gänzlich gegen die Zuschreibung einer sexuellen Orientierung. Sie möchten sich in keine Schublade stecken lassen.

Doch wie auch immer man die sexuelle Orientierung für sich bestimmt - sie hat auch für andere Menschen eine Bedeutung: Mit der sexuellen Orientierung verbinden sich oft Hoffnungen, Befürchtungen und vielleicht auch Vorurteile. Es kann helfen, sich diese zwischenmenschliche Dimension bewusst zu machen, wenn Sie mit Ihrem Kind über dessen sexuelle Orientierung sprechen.

## Die Vielfalt sexueller Orientierungen

So vielfältig Gefühle sein können, so vielfältig sind auch die Begriffe, mit denen man die sexuelle Orientierung beschreibt. Hier eine kleine Auswahl:

- **heterosexuell:** Menschen, die sich zu Personen des anderen Geschlechts hingezogen fühlen.
- **homosexuell:** Menschen, die sich zu Personen des gleichen Geschlechts hingezogen fühlen. Manche lehnen diesen Begriff jedoch als Selbstbezeichnung ab - aus zwei Gründen: Er betont in ihren Augen vor allem die Sexualität, nicht aber das eigene Erleben oder Gefühle. Außerdem wurde der Begriff in einer Zeit geprägt, in der gleichgeschlechtliche Sexualität als »krankhaft« galt.
- **lesbisch und schwul:** Als lesbisch werden Frauen bezeichnet, die sich zu Frauen hingezogen fühlen. Als schwul werden Männer bezeichnet, die sich zu Männern hingezogen fühlen. Einige Menschen können sich mit diesen Begriffen aber nicht identifizieren, denn sie wurden lange Zeit überwiegend abwertend benutzt.
- **bisexuell (kurz: bi):** Bisexuelle Menschen fühlen sich zu Frauen und Männern hingezogen. Sie wählen jedoch nicht immer diesen Begriff, um ihre sexuelle Orientierung zu beschreiben. Einige bezeichnen sich zum Beispiel je nach Situation mal als hetero- und mal als homosexuell.
- **pansexuell:** Menschen, denen das Geschlecht der Menschen unwichtig ist, in die sie sich verlieben.
- **asexuell:** Mit diesem Begriff macht man deutlich, dass man eigentlich keine sexuelle Anziehung empfindet, egal welchem Geschlecht gegenüber.
- **queer:** Damit bringt man zum Ausdruck, dass man die gesellschaftlichen Normen von Heterosexualität und Zweigeschlechtlichkeit, also die Beschränkung auf die beiden Kategorien »Frau« oder »Mann«, ablehnt. Für queere Menschen gibt es einfach mehr als nur diese beiden Kategorien.

Und das sind nur die gängigsten Begriffe, um sexuelle Orientierungen zu beschreiben, denn: Die sexuelle Orientierung ist so individuell wie jeder Menschen selbst. Deshalb gibt es etwa auch Menschen, die sich gar nicht einordnen möchten und jegliches »Etikett« für sich ablehnen.



*»Ich war mir damals ziemlich unsicher. Bin ich nun lesbisch? Oder bi? Oder ist das nur eine Phase? Diese Fragen sind mir ständig durch den Kopf gegangen. Aber dann wurde mir klar, dass ich Frauen liebe – egal, wie andere das nennen.«*

Svenja, 17

---

## Worum geht es beim Coming-out genau?

Beim Coming-out geht es nicht in erster Linie darum, welche Sexualpartner\*innen Ihr Kind bevorzugt. Viel entscheidender ist: Gelingt es Ihrem Kind, sich als wertvoll, als gleichwertig zu anderen Menschen anzunehmen?

Bei dieser Frage spielen auch gesellschaftliche Entwicklungen eine Rolle. Vor etwa 20 Jahren waren schwule, lesbische und bisexuelle Menschen kaum in der Öffentlichkeit präsent. Das hat sich geändert: Immer mehr Prominente stehen offen zu ihrer (auch) gleichgeschlechtlichen Orientierung. Im Fernsehen oder im Kino wird sexuelle Vielfalt stärker abgebildet, ohne dass dabei allein auf Klischees und Vorurteile zurückgegriffen wird. Und auch in sozialen Netzwerken können gleichgeschlechtliche ebenso wie gegengeschlechtliche Beziehungen angezeigt werden.

Dennoch gilt Heterosexualität weiterhin häufig als »Normalfall« – vom »Vater-Mutter-Kind«-Spiel im Kindergarten bis hin zur Sexualaufklärung, bei der Homo- und Bisexualität oft gänzlich unbehandelt bleiben. Darum erleben sich Menschen, die sich (auch) zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlen, oft als »anders«. Sich von dieser Vorstellung, »anders zu sein«, freizumachen und seine Sexualität anzunehmen – das kann schwierig sein und braucht oft Unterstützung. Diese Unterstützung können Sie Ihrem Kind geben.



*»Tamara ist immer ein fröhliches Kind gewesen. Ich erinnere mich gut, wie schnell man sie zum Lachen bringen konnte. Als sie dann 13 wurde, änderte sich das. Am Anfang ist mir das kaum aufgefallen und ich habe es auf die Pubertät geschoben. Doch als Tamara immer stiller wurde, habe ich mir schon Sorgen gemacht. Ich habe an so ziemlich alles gedacht – Liebeskummer, Essstörung, Drogen ... Aber dass Tamara lesbisch ist und Angst hat, dass ich sie als Vater deswegen nicht mehr lieben würde – darauf wäre ich nicht gekommen. Irgendwann ist dann aber der Knoten geplatzt und mit 16 hat sie sich geoutet. Es klingt vielleicht blöd, aber mir ist in dem Moment ein riesiger Stein vom Herzen gefallen.«*

**Tarkan, 59**



## **Sexuelle Orientierung und Geschlecht**

**Die sexuelle Orientierung ist vielfältig. Und Geschlecht ist es auch. Trotzdem handelt es sich dabei um unterschiedliche Dinge: Während sich die sexuelle Orientierung auf das Geschlecht der Personen bezieht, zu denen sich ein Mensch hingezogen fühlt, so geht es bei der Geschlechtsidentität um die Frage, ob sich ein Mensch mit dem ihm zugewiesenen Geschlecht identifiziert, ob es ihn passend und ausreichend beschreibt. Unter Geschlechtsidentität versteht man also die gefühlte und erlebte Zugehörigkeit zu einem oder auch mehreren Geschlechtern.**

**Zwar bekommt man bei der Geburt ein Geschlecht zugewiesen - meistens weiblich oder männlich - doch ob und wie man sich damit identifiziert, kann ganz unterschiedlich sein: Es gibt Menschen, die das von außen zugewiesene Geschlecht passend finden und die sich damit ausreichend beschrieben fühlen. Sie sind cis-geschlechtlich oder auch cis\*. Ist das nicht der Fall, dann ist man transgeschlechtlich oder trans\*. Und manchmal ist das von außen zugeschriebene Geschlecht nicht eindeutig. In diesem Fall spricht man von Intergeschlechtlichkeit oder inter\*.<sup>2</sup>**

**Die Geschlechtsidentität sagt nichts über die sexuelle Orientierung aus. Trans\* und inter\*Menschen können genauso homo-, bi- oder heterosexuell sein wie cis\*Menschen. Doch auch wenn die sexuelle Orientierung und die Geschlechtsidentität erstmal nicht viel miteinander zu tun haben, erfahren Schwule, Lesben und Bisexuelle oft in ähnlicher Weise Diskriminierung wie inter\* und trans\*Menschen. Deshalb findet man das Kürzel LGBTQ\* häufig, wenn es um gemeinsame Interessen und Ziele geht. Hinter dem Kürzel verstecken sich die englischen Begriffe »Lesbian, Gay, Bisexual, Trans\*, Inter\*, Queer«. Und auch beim Kürzel LGBTQ\* verdeutlicht das Sternchen (\*) am Ende, dass noch mehr Menschen gemeint sind.**

<sup>2</sup> Das Sternchen (\*) verdeutlicht hier wie auch an anderer Stelle, dass es eine große Vielfalt an persönlichen Verständnissen in der Zuordnung zu einem oder auch mehreren Geschlechtern gibt. Selbst wenn man von außen als Frau oder als Mann wahrgenommen wird und sich auch selbst so fühlt, gibt es immer noch sehr vielfältige Vorstellungen darüber, was denn nun für sich und für andere Frau-Sein oder Mann-Sein bedeuten. Und natürlich gilt das auch für inter\* oder trans\*Menschen.

---

## Ich brauche Zeit, um mich mit der Situation auseinanderzusetzen. Ist das für mein Kind okay?

Wahrscheinlich hat es viele Monate oder gar Jahre gedauert, bis Ihr Kind seine (auch) gleichgeschlechtliche Orientierung für sich erkannt hat. Und vielleicht hat es sogar noch einmal lange Zeit gebraucht, bis es Ihnen seine Empfindungen mitteilen konnte. Es ist nicht selten, dass zwischen dem inneren und dem äußeren Coming-out mehrere Jahre vergehen.

Auch für Sie als Eltern beginnt nun ein Prozess, der dem Coming-out Ihres Kindes ähnlich ist: Nur wenige Eltern können sofort akzeptieren, dass sich ihr Kind (auch) zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlt. Aber auch nur wenige Eltern reagieren mit völliger Ablehnung. Am häufigsten liegen die Reaktionen irgendwo dazwischen. In dieser Situation sind widersprüchliche Gefühle verständlich. Es hilft deshalb, sich selbst klarzumachen: Ihr Kind hat sich durch sein Coming-out nicht verändert. Es ist und bleibt weiterhin Ihr Kind, das Sie liebt und das auch weiterhin von Ihnen geliebt werden möchte.

Wenn Sie spüren, dass Sie noch Zeit brauchen, um sich mit der veränderten Situation auseinanderzusetzen, sprechen Sie mit Ihrem Kind offen darüber. Es wird dafür wahrscheinlich Verständnis aufbringen können. Und es wird Ihnen sicherlich auch Fragen beantworten, wenn diese echtes Interesse und Offenheit zeigen.



*»Bei meinem Coming-out gab es nicht unbedingt ein riesiges Donnerwetter, aber meine Eltern haben schon irgendwie komisch reagiert. Sie wussten wohl erstmal gar nichts damit anzufangen. Aber mir ging es ja genauso: Bis mir klar war, dass ich sowohl Frauen als auch Männer mag, hat es wirklich lange gedauert. Und ich denke, mit der Zeit kommen auch meine Eltern damit klar.«*

**Michael, 18**



*»Unser Leon hat sich erst vor kurzem geoutet. Solange er glücklich ist, bin ich es auch. Aber für meinen Mann ist das immer noch ein Problem. Er wollte das erst einfach nicht wahrhaben und hat gemeint, dass Leon noch zu jung ist, um das überhaupt zu wissen. Dabei ist er schon 19! Ich habe dann noch mal unter vier Augen mit meinem Mann gesprochen und langsam gewöhnt er sich dran. Unser Leon muss da jetzt wohl sehr viel Geduld mit seinem Vater haben.«*

**Maria, 44**

## Was kann mir helfen, zu einer akzeptierenden Haltung zu finden?

Einigen Eltern hilft es, wenn sie sich mit anderen Eltern austauschen oder sich an eine Beratungsstelle wenden. Hinweise dazu finden Sie am Ende der Broschüre.

Auch das Gespräch im eigenen Freundeskreis, mit der Partnerin oder dem Partner kann neue Perspektiven eröffnen. Ihrem Kind ist es aber sicher wichtig, selbst entscheiden zu können, wer von seiner sexuellen Orientierung erfahren soll und wer nicht. Suchen Sie also besser erst das Gespräch mit Ihrem Kind, bevor Sie anderen von seinem Coming-out erzählen.

Vielleicht fällt es Ihnen zunächst nicht leicht, mit anderen Menschen über die sexuelle Orientierung Ihres eigenen Kindes zu sprechen. Viele Eltern machen jedoch positive Erfahrungen, wenn sie mit dem Freundeskreis oder der Familie über das Coming-out ihres Kindes reden. Und: Wer offen mit der sexuellen Orientierung seines Kindes umgeht, hilft damit nicht nur sich selbst, sondern auch seinem Kind.

# Ursachen der sexuellen Orientierung

**Warum ist mein Kind schwul, lesbisch oder bisexuell?**

Es gibt viele vermeintliche Erklärungen dafür, warum ein Mensch (auch) gleichgeschlechtlich orientiert ist. Und Sie als Eltern haben vielleicht Ihre ganz eigene Vermutung. Doch was ist überhaupt von solchen Erklärungen zu halten? Und was genau steckt dahinter?



---

## Ist die sexuelle Orientierung meines Kindes nur eine Phase, die vorübergeht?

### Gleichgeschlechtliche Liebe - Gab es das schon immer?

In der Antike waren sexuelle Handlungen zwischen Männern und auch zwischen Frauen zu einem gewissen Grad gesellschaftlich akzeptiert, manchmal sogar üblich. Das war auch in der arabischen Welt des 9. und 10. Jahrhunderts so; mehrere Liebesgedichte aus dieser Zeit belegen das. Erst im Europa des Mittelalters änderte sich dies radikal. Gleichgeschlechtliche Liebe wurde zur »stummen Sünde« - sie wurde als so schlimm angesehen, dass man nicht einmal darüber sprechen durfte. Diese Ansicht hielt sich bis in die jüngste Geschichte: In Deutschland konnten Menschen sogar noch nach dem Zweiten Weltkrieg wegen ihrer gleichgeschlechtlichen Liebe ins Gefängnis kommen. Endgültig aufgehoben wurde das entsprechende Gesetz, der Paragraf 175, erst 1994.

Der Blick in die Geschichte zeigt aber auch: Kein Gesetz kann verhindern, dass Männer auch Männer und Frauen auch Frauen lieben. Und mittlerweile gibt es bei uns und in vielen anderen Staaten Gesetze, die Schwule, Lesben und Bisexuelle vor Hass, Verfolgung und Benachteiligung schützen. So zum Beispiel das »Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz« (AGG), das in Deutschland seit 2006 Menschen vor Benachteiligung aufgrund ihrer Personenmerkmale - auch aufgrund ihrer sexuellen Orientierung - schützt.

Manchmal wird behauptet, dass Homo- oder Bisexualität lediglich eine »Phase« sei, die irgendwann wieder vorübergeht. Und tatsächlich kann es sich im Laufe des Lebens manchmal ändern, zu welchen Menschen man sich hingezogen fühlt. Man kann das jedoch nicht bewusst steuern - weder durch Verbote noch durch vermeintliche »Therapien«. Zu wem man sich hingezogen fühlt, ist allein eine Frage des persönlichen Empfindens.

Ob sich die sexuelle Orientierung Ihres Kindes in der Zukunft also einmal ändert oder nicht, kann niemand vorhersagen. Wenn sich Ihr Kind Ihnen anvertraut, wird es sich jedoch seiner sexuellen Orientierung wahrscheinlich sehr sicher sein: Es kann aus seiner Lebensgeschichte ableiten, dass sein Empfinden morgen nicht plötzlich ein anderes sein wird.



## Kann sich mein Kind seiner sexuellen Orientierung sicher sein, wenn es noch keine sexuellen Erfahrungen hat?

### Unwirksam und gefährlich - »Konversionstherapien«

Homo- und Bisexualität sind keine Krankheiten! Der Deutsche Ärztetag und der Welt-Ärzte-Bund warnen deshalb vor Pseudo-behandlungen, die sich Reparativ- oder Konversionstherapien nennen. Diese Verfahren unterstützen Menschen nicht darin, ihre sexuelle Orientierung anzunehmen. Stattdessen geben sie vor, von einer gleichgeschlechtlichen Orientierung »heilen« zu können. Manchmal nutzen sie dafür sogar religiöse Begründungen.

Dies entbehrt jeder wissenschaftlichen Grundlage. Studien bestätigen vielmehr: Für die meisten Menschen sind diese »Therapien« nicht nur nutzlos, sondern regelrecht gefährlich. Sie verstärken Ängste und können zu Einsamkeit, Depressionen und sogar zu einem erhöhten Suizidrisiko führen.

Zu welchen Menschen sich Ihr Kind hingezogen fühlt, hängt nicht von seinen sexuellen Erfahrungen ab. Das gilt für hetero-, homo- und bisexuelle Jugendliche gleichermaßen. Sie sind sich in der Regel ihrer eigenen sexuellen Orientierung sicher, selbst wenn sie sexuell noch unerfahren sind.

Es ist ein bisschen wie mit Rechts-, Links- und Beidhändigkeit: Welche Hand ein Mensch bevorzugt oder ob er beide Hände gleichermaßen verwendet, ist nicht bloß eine Frage von Erfahrung. Wir wissen intuitiv, welche Hand für eine komplexe Aufgabe die richtige ist, selbst wenn sich uns diese Aufgabe zum ersten Mal stellt.



*»Ich glaube, die Sache mit der sexuellen Orientierung ist reiner Zufall. Dass ich hetero bin und meine Schwester lesbisch, hat einfach keinen Grund – so ist das nun mal.«*

**Jasmin, 14**

## Hätte ich auf die sexuelle Orientierung meines Kindes Einfluss nehmen können?

Manche Eltern fragen sich nach dem Coming-out Ihres Kindes, ob sie etwas falsch gemacht haben. Da eine (auch) gleichgeschlechtliche Orientierung nichts Falsches ist, lautet die simple Antwort: Nein!

Ihre Erziehung und Ihr Vorbild sind keine Ursachen für die sexuelle Orientierung Ihres Kindes. Kinder alleinerziehender Eltern fühlen sich nicht etwa häufiger zu Menschen des gleichen Geschlechts hingezogen als Kinder, die mit Mutter und Vater aufgewachsen sind. Und auch Kinder aus Regenbogenfamilien, also zum Beispiel mit zwei Müttern oder zwei Vätern, werden nicht häufiger schwul, lesbisch oder bisexuell als Kinder, die in heterosexuellen Familien leben.



### Ganz natürlich - Gleichgeschlechtliches Verhalten im Tierreich

**Pinguine, Giraffen, Fledermäuse, Fadenwürmer: Bei ihnen - und bei mehr als 450 weiteren Tierarten - gibt es gleichgeschlechtliches sexuelles Verhalten. Das reicht von Balzverhalten über Sex bis hin zu langfristigen Paarbeziehungen und dem gemeinsamen Aufziehen von Nachwuchs. »Unnatürlich« ist gleichgeschlechtliche Sexualität also nicht.**

Durch Ihre Erziehung und Ihr Vorbild nehmen Sie jedoch sicherlich Einfluss darauf, welche Einstellung Ihr Kind gegenüber der Vielfalt sexueller Orientierungen annimmt, wie tolerant und akzeptierend es gegenüber homo- oder bisexuellen Menschen ist. Außerdem können Sie eine Unterstützung sein, wenn Ihr Kind seine eigene sexuelle Orientierung entdeckt, denn mit der liebevollen Begleitung dieses Prozesses geben Eltern Rückhalt - gerade auch bei der Bewältigung schwieriger Situationen.

---

## Unterm Strich - Wie entsteht denn nun die sexuelle Orientierung?

In der Wissenschaft werden vielfältige Ursachen für die Entstehung der sexuellen Orientierung angenommen: Gene, Hormone, Bedingungen der Lebensumwelt, Evolution, frühkindliche Erfahrungen und viele mehr. Es ist davon auszugehen, dass sie alle individuell bei der Entstehung der sexuellen Orientierung zusammenspielen. Es gibt daher aber niemals nur einen einzigen Grund, warum ein Mensch homo-, bi- oder heterosexuell empfindet. Doch sind diese Ursachen überhaupt wirklich wichtig?



*»Irgendwie hatte ich das schon immer geahnt. Dabei ist David eigentlich so ein ganz typischer Junge – er spielt Fußball, interessiert sich für Sport und will später sogar zum Bund. Und trotzdem: Dass David aufjungs steht, war für mich immer irgendwie klar. Und als er dann mit meiner Frau und mir ›über etwas Ernstes reden‹ wollte, dachte ich erst, es sei wirklich etwas Schlimmes passiert. Aber dass es ›nur‹ darum ging, dass er jetzt einen Freund hat und eben schwul ist – das fand ich gar nicht schlimm.«*

**Wolfgang, 54**

Viele junge Menschen berichten, dass nach dem Coming-out die Frage nach den Ursachen an Bedeutung verliert. Und auch für Sie als Eltern treten mit der Zeit sicher andere Fragen in den Vordergrund: Wird mein Kind in seinem Leben glücklich sein? Wird es eine Partnerschaft eingehen, vielleicht sogar selbst eine Familie gründen? Wird es einen Beruf finden, in dem es sich wohl und akzeptiert fühlt? Und wird mein Kind selbstbewusst seinen eigenen Lebensweg gehen? Das sind sicherlich die eigentlich wichtigen Fragen, die sich wohl alle Eltern stellen – egal, welche sexuelle Orientierung ihr Kind hat.

# Vorurteile und Diskri- minierung

**Hat es mein Kind aufgrund seiner  
sexuellen Orientierung schwerer?**

Wenn sich Ihr Kind outet, dann machen Sie sich vielleicht zunächst Sorgen: Wird es mein Kind im Alltag, in der Schule und in der Berufswelt schwerer haben? Wird es Diskriminierung, Vorurteilen und Stereotypen begegnen? Und wie kann ich mein Kind dabei unterstützen, in seinem Leben glücklich zu werden?



---

## Wie wird mein Kind mit seinem Coming-out zurechtkommen?

Gerade am Anfang des inneren Coming-outs fällt es vielen jungen Menschen schwer, sich mit ihrer sexuellen Orientierung auseinanderzusetzen. Sie versuchen, ihre Gefühle zu verdrängen und zu unterdrücken. Das kann starke Verunsicherungen und psychische Belastungen nach sich ziehen. Eltern merken dann häufig, dass ihr Kind seine frühere Lebensfreude eingebüßt zu haben scheint und sich immer mehr zurückzieht. Mitunter haben Eltern auch das Gefühl, ihr Kind nicht mehr erreichen zu können.

Außerdem kommen noch ganz andere, alterstypische Herausforderungen hinzu - zum Beispiel Klassenarbeiten und Prüfungen oder Entscheidungen über die berufliche Zukunft. Mitunter verspüren junge Menschen, die sich (auch) zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlen, deshalb größere Belastungen als gleichaltrige heterosexuelle Jugendliche. Man liest immer wieder, dass homo- und bisexuelle Jugendliche deshalb häufiger Drogen nehmen und sogar ein höheres Suizidrisiko haben. Zahlreiche psychologische Studien belegen jedoch auch, dass Menschen generell sehr unterschiedliche Strategien entwickeln, um mit Herausforderungen fertigzuwerden. Daher müssen größere Belastungen nicht zwangsläufig zu ernsthaften Problemen führen. Und gerade in einem Umfeld, das offen ist und Unterstützung bietet, gelingt es der großen Mehrheit schwuler, lesbischer und bisexueller Jugendlicher, die Herausforderung Coming-out zu meistern.

Sie können dabei helfen. Wenn Ihr Kind durch Ihre Liebe und Ihr Verständnis spürt, dass es sich auf Sie verlassen kann und dass es sich in seinen eigenen Gefühlen entwickeln darf, dann geben Sie Ihrem Kind Sicherheit. Dadurch wird es für Ihr Kind leichter, auch schwierige Situationen zu bewältigen.



*»Ich glaube, das Internet hat schon vieles verändert. Ich komme vom Dorf und als ich mich geoutet habe, war das nicht leicht ... Man denkt, man ist der Einzige und weiß gar nicht so recht, wie es anderen damit geht. Aber im Internet gibt es viele Möglichkeiten und dort kann man sich gut austauschen. Das gab mir Rückhalt – gerade weil ich mir am Anfang doch große Sorgen gemacht habe.«*

## **Was hilft gegen Ablehnung, gegen Homo- und Biphobie?**

Mit Homo- und Biphobie beschreibt man keine Angst, sondern eine ablehnende und feindliche Haltung gegenüber Menschen, die sich (auch) zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlen. Ein Großteil der schwulen, lesbischen und bisexuellen Menschen musste schon Erfahrungen damit machen. Das reicht von Beschimpfungen und Pöbeleien bis hin zu körperlichen Übergriffen, gezielten Überfällen und sexueller Nötigung.

Wer solche negativen Erfahrungen macht, muss Wege finden, sie zu verarbeiten. Hierzu ist es wichtig, dass sich der betroffene Mensch nicht alleingelassen fühlt. Er braucht andere Menschen, denen er sich anvertrauen kann und die ihn ernst nehmen. Neben der Familie und dem Freundeskreis können auch professionelle Beratungsstellen eine Hilfe sein. In größeren Städten gibt es sie etwa bei LGBTIQ\*-Zentren oder auch bei lokalen Aidshilfen. Adressen finden Sie am Ende dieser Broschüre oder im Internet auf [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de).

Wer Opfer von Diskriminierung, also von Benachteiligung, aufgrund seiner sexuellen Orientierung geworden ist, kann sich an die Antidiskriminierungsstelle des Bundes oder an die entsprechenden Einrichtungen der Bundesländer wenden. Auch in einigen Kommunen gibt es LGBTIQ\*-Beauftragte, die weiterhelfen können. Außerdem haben immer mehr Polizeidienststellen geschulte Ansprechpersonen für Delikte gegen schwule, lesbische und bisexuelle Menschen.



*»Ich war so glücklich, als ich mit David zusammengekommen bin. Er ist mein erster fester Freund und für mich war es Liebe auf den ersten Blick. Ich konnte deshalb überhaupt nicht verstehen, dass er mich in der Öffentlichkeit nicht küssen wollte. Wir hatten sogar richtig Streit deshalb. Irgendwann hat er mir dann aber erklärt, dass er letztes Jahr verprügelt wurde, nur weil er schwul ist. Ich kann das nun besser verstehen – aber gut find ich das trotzdem nicht. Ich will mich doch nicht verstecken, nur weil irgendwelche Idioten da draußen ein Problem haben.«*

**Leon, 19**

---

## Kann mein Kind in der Schule Probleme bekommen, weil es schwul, lesbisch oder bisexuell ist?

Viele Jugendliche vermeiden ihr Coming-out, solange sie noch zur Schule gehen. Das kann unterschiedliche Gründe haben: Einige Mitschüler\*innen machen abfällige Bemerkungen über Menschen, die sich (auch) zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlen. Das Wort »schwul« ist auf dem Schulhof zu einem Universal-Schimpfwort geworden, das alles Mögliche Schlechte und Negative bezeichnet. Und einige Lehrkräfte sind mit dieser alltäglichen Homo- und Biphobie überfordert, sodass sie bei Diskriminierungen nicht eingreifen. Außerdem war über viele Jahrzehnte hinweg in Schulbüchern und Unterrichtsmaterial nur von heterosexuellen Paaren und Familien die Rede; Homo- und Bisexualität wurden kaum thematisiert.

Seit einigen Jahren ist an Schulen jedoch ein Wandel im Umgang mit sexueller und auch geschlechtlicher Vielfalt zu beobachten: In einigen Bundesländern wurden oder werden aktuell die Richtlinien zur Sexualaufklärung überarbeitet. Vielerorts ist die Förderung der Akzeptanz sexueller Vielfalt zur fächerübergreifenden Querschnittsaufgabe geworden. Es gibt neue Lehrbücher, die jener Vielfalt in unserer Gesellschaft stärker gerecht werden. Außerdem gibt es in vielen Teilen Deutschlands Projekte, die Bildungs- und Aufklärungsworkshops anbieten, bei denen sich Schüler\*innen direkt mit lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans\*, inter\* und queeren Ehrenamtler\*innen austauschen können. So lassen sich Vorurteile und Klischees wirkungsvoll abbauen. Und notfalls können auch Sie sich als Eltern einsetzen, damit eine Schule konsequent gegen Diskriminierung vorgeht.

A portrait of a young woman with dark hair pulled back, wearing glasses and a light-colored patterned top. She is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

*»Schwule und Lesben fand ich immer irgendwie eklig. Ich kannte aber auch niemanden persönlich ... Letztes Jahr kam dann so ein Aufklärungsprojekt in unsere Schule. Und ich war total überrascht, wie ›normal‹ die Leute sind. Sie haben uns viel erklärt und lange mit uns geredet. Das hat mich wirklich zum Nachdenken gebracht.«*

Suki, 15

---

## Muss mein Kind Nachteile im Berufsleben befürchten?

Gerade in größeren Unternehmen wird eine vielfältige Belegschaft zunehmend als Bereicherung erlebt - und gefördert. Außerdem gibt es Berufs- und Interessensverbände, die sich für ein offenes und wertschätzendes Arbeitsklima im Umgang mit bisexuellen, lesbischen und schwulen Mitarbeiter\*innen einsetzen.

Sollte Ihr Kind im Berufsleben, in der Ausbildung oder am Arbeitsplatz trotzdem Ablehnung aufgrund seiner sexuellen Orientierung erfahren, so kann es sich rechtlich zur Wehr setzen. Allerdings kann ein solches Arbeitsklima auf Dauer sehr belastend sein. Daher ist manchmal der Wechsel zu einem Arbeitgeber, der eine positive Einstellung gegenüber der Vielfalt sexueller Orientierungen hat, die bessere Lösung. Auch bei einer solchen Entscheidung können Beratungsstellen helfen.



### **Schutz vor Diskriminierung: Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG)**

Seit 2006 soll das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) »Benachteiligungen aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität« (Paragraf 1) verhindern oder beseitigen. Mit dem Kriterium der sexuellen Identität wird die Vielfalt sexueller Orientierungen erfasst.

Durch das AGG werden in Deutschland Menschen vor direkter oder indirekter Diskriminierung im Berufsleben geschützt, etwa bei Bewerbungsverfahren oder Arbeitsbedingungen. Das AGG bezieht sich aber auch auf weitere Lebensbereiche, beispielsweise dürfen Vermieter\*innen Menschen nicht bloß aufgrund ihrer sexuellen Orientierung ablehnen.

# Liebe, Sex und Partner- schaft

Kann mein Kind glücklich werden?

Ihre Unterstützung und Ihr Vertrauen sind für Ihr Kind eine wichtige Basis für einen selbstbewussten und selbstverständlichen Umgang mit seiner sexuellen Orientierung - ganz egal, ob Ihr Kind schwul, lesbisch, bisexuell oder auch heterosexuell ist.



---

## Verändern sich die Freundschaften, die mein Kind hat?

Wenn sich Ihr Kind outet, dann tut es dies in der Regel nicht nur bei Ihnen, sondern meist auch im Freundeskreis. Freund\*innen sind oft sogar die erste Anlaufstelle. Allerdings verläuft ein Coming-out nicht immer positiv. Ab und zu reagieren Gleichaltrige verunsichert, im schlimmsten Fall sogar ablehnend. Zum Glück sind negative Erfahrungen mit dem Coming-out im Freundeskreis aber eher selten; meist reagieren Freund\*innen aufgeschlossen.

Eltern kann es helfen, die guten Freund\*innen ihres Kindes besser kennenzulernen und zu erleben, wie ihr Kind durch solche Freundschaften gestützt wird. Sie als Eltern zeigen damit nicht nur Ihrem Kind, dass Sie sich für sein Leben interessieren. Sie sind auch selbst beruhigter, wenn Sie die Menschen kennen, die Ihr Kind zusammen mit Ihnen begleiten.

---

## Wie findet meine Tochter eine liebevolle Partnerin, mein Sohn einen liebevollen Partner?

In den Zeiten des Internets ist es für Ihr Kind einfacher als früher, mit anderen (auch) gleichgeschlechtlich orientierten jungen Menschen in Kontakt zu treten. Aber auch im realen Leben gibt es dazu viele Möglichkeiten: In größeren Städten gibt es oft Partys, Discos oder Jugendgruppen, die sich an schwule, lesbische oder bisexuelle Jugendliche richten. Und selbstverständlich kann Ihr Kind auch in ganz alltäglichen Situationen, in der Schule oder in der Freizeit, andere junge Menschen kennenlernen, die seine sexuelle Orientierung teilen.



*»Bisher wissen eigentlich nur ein paar seiner engsten Freunde Bescheid. Und wir als seine Eltern. Aber sonst weiß es niemand. Dabei finde ich es eigentlich schon wichtig, dass sich Leon nicht verstecken muss und frei zu seiner Homosexualität stehen kann. Aber es ist ja letztlich seine Entscheidung, wem er es sagt und wem nicht.«*

**Maria, 44**



*»Meine große Schwester hat schon seit einer Ewigkeit eine feste Freundin, die Svenja. Die sind bestimmt schon über ein Jahr zusammen. Und deshalb gehört Svenja für mich auch zur Familie – sie ist für mich wie eine zweite Schwester. Nur etwas cooler.«*

**Jasmin, 14**

Einige Jugendliche suchen aber gar nicht nach einer Partnerschaft. Sie möchten sich ausprobieren, Erfahrungen machen, etwas erleben. Deshalb sind sie auch als Single glücklich – egal, welche sexuelle Orientierung sie haben.

Hat Ihr Kind aber eines Tages doch das Gefühl, »die Richtige« oder »den Richtigen« gefunden zu haben, gibt es inzwischen die Möglichkeit zu heiraten. Jedoch entscheiden sich nicht alle gleichgeschlechtlichen Paare dafür; ebenso wie auch nicht alle heterosexuellen Paare heiraten.

Aber wie funktionieren denn nun eigentlich Beziehungen zwischen Frauen oder Beziehungen zwischen Männern? Wie jede andere Beziehung auch: Ganz individuell! Und damit eigentlich auch nicht wirklich anders als heterosexuelle Partnerschaften.

## Ehe für alle

**2017 hat der Deutsche Bundestag beschlossen, dass auch schwule und lesbische Paare heiraten dürfen. Sie haben jetzt dieselben Rechte wie Mann-Frau-Ehepaare, zahlen die gleichen Steuern und dürfen gemeinsam Kinder adoptieren. Diese »Ehe für alle« ist allerdings keine deutsche Erfindung - weltweit können homosexuelle Paare bereits in rund 20 Ländern heiraten, darunter sind 13 Länder in Europa (Stand: Oktober 2017).**

# Welche Rolle spielt Sex?

Sex gehört für viele Menschen zu den schönen und aufregenden Dingen im Leben. Ganz egal, ob er zwischen Männern, zwischen Frauen oder zwischen Männern und Frauen stattfindet – Sex kann leidenschaftlich und wild, gefühlvoll und romantisch, zärtlich und hingebungsvoll sein. Denn Sex ist vielfältig. Dass Schwule nur analsex haben, dass Lesben zwangsläufig Hilfsmittel in Penisform brauchen und dass Bisexuelle ständig ihre Partner\*innen wechseln – all das hingegen sind lediglich Klischees. Lassen Sie sich von solchen Vorstellungen nicht verunsichern.

Gerade in der Zeit des Erwachsen-Werdens entdecken viele Menschen ihre eigenen sexuellen Bedürfnisse. Einige wollen sich ausprobieren, für andere ist Sex nur in der Partnerschaft erfüllend. Doch wie auch immer sich Ihr Kind entscheidet – Sex ist für die meisten Menschen etwas sehr Persönliches und Intimes. Für Sie als Eltern bedeutet das auch: Stellen Sie offene Fragen, aber akzeptieren Sie auch, wenn diese Ihrem Kind zu persönlich werden.

*»Um ehrlich zu sein – ich hab mich quasi selbst aufklären müssen. Für meine Eltern war das immer ein heikles Thema und es wurde eh schon kaum über Sex gesprochen. Aber als ich mich dann geoutet hab, war das überhaupt kein Thema mehr. Ich glaube, meine Eltern waren da noch unsicherer als ich. Dabei finde ich, dass auch Sex zum Leben dazugehört und gar kein so peinliches Thema sein muss. Wenn ich mal Kinder habe, werde ich das bestimmt anders machen.«*



**Maxi, 19**

**Liebe, Sex und Partnerschaft**

## **Wie kann sich mein Kind vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) schützen?**

**Ganz egal, ob Ihr Kind hetero-, homo- oder bisexuell ist: Safer Sex bietet den besten Schutz vor HIV und senkt das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anzustecken. Kondome spielen dabei eine zentrale Rolle, denn sie können beim Sex verhindern, dass möglicherweise infektiöse Körperflüssigkeiten in den Körper gelangen. Und das gilt auch für Dental Dams, sogenannte Lecktücher.<sup>3</sup> Doch selbst bei konsequentem Gebrauch von Kondomen und/oder Dental Dams können einige STI übertragen werden. Daher sind zusätzliche Schutzstrategien, etwa Impfungen gegen Hepatitis A, gegen Hepatitis B und gegen HPV, in vielen Fällen sinnvoll.**

**Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, seine eigene Gesundheit ernst zu nehmen und für sich und für andere Verantwortung zu tragen. Wenn Sie ihm entsprechende Informationen geben, kann sich Ihr Kind vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) effektiv schützen.**

<sup>3</sup> Ein Dental Dam ist ein hauchdünnes, etwa 15 Zentimeter breites und 15 bis 25 Zentimeter langes Tuch. Es besteht häufig aus Latex, es gibt aber auch latexfreie Dental Dams. Man bekommt sie im Internet oder in der Apotheke. Als Alternative zu einem Dental Dam kann man auch ein Kondom nutzen; dazu schneidet man einfach die Spitze des Kondoms ab und den Rest der Länge nach auf.



*»Meine Mutter wusste wohl schon, dass ich schwul bin, lange bevor ich es selbst wusste. Früher bin ich dann öfter übers Wochenende in die Stadt gefahren und hab dort bei 'nem Kumpel übernachtet. Wir haben dann oft Party gemacht, manchmal habe ich auch jemanden kennengelernt und bei ihm die Nacht verbracht. In dem Alter ist das wohl nichts Außergewöhnliches. Einmal wollte ich wieder los und meine Mutter unterhielt sich gerade mit einer Nachbarin. Ich bin rüber zu ihr und wollte mich verabschieden. Sie gab mir 'nen Kuss auf die Wange und fragte: ›Schatz, hast du Kondome mit?‹ Ich weiß nicht, wer roter wurde – die Nachbarin oder ich. Mir war das jedenfalls total peinlich. Aber jeder, dem ich später davon erzählt habe, meinte nur, was für eine klasse Aktion das war. Und im Nachhinein war es das auch – Safer Sex ist nun mal wichtig.«*

**Leon, 19**

---

## Ich habe gehört, homo- und bisexuelle Männer hätten ein erhöhtes HIV-Risiko. Stimmt das?

Vielleicht haben Sie ja selbst noch die Zeiten miterlebt, in denen HIV als »Schwulenkrankheit« galt. Heute weiß man jedoch, dass HIV und auch andere sexuell übertragbare Infektionen (STI) keine Frage der sexuellen Orientierung sind - es geht vielmehr um das individuelle Risiko- und Schutzverhalten. So schützt sich ein sehr großer Teil der (auch) gleichgeschlechtlich orientierten jungen Menschen zum Beispiel mit Kondomen vor einer Ansteckung. Darin unterscheiden sie sich nicht von heterosexuellen Jugendlichen, die sich heute ebenfalls verstärkt der HIV- und STI-Risiken bewusst sind.

Verschiedene Studien belegen: Männer, die negativ gegenüber dem eigenen (auch) gleichgeschlechtlichen Empfinden eingestellt sind, haben häufig ein geringes Selbstwertgefühl. Und das ist keine gute Voraussetzung für den Schutz der eigenen Gesundheit. Wer mit sich und seiner sexuellen Orientierung im Reinen ist, schützt sich hingegen häufiger beim Sex. Er spricht eher über sein sexuelles Verhalten und hat sich in der Regel auch tiefergehend mit dem Thema HIV auseinandergesetzt. Ein starkes Selbstwertgefühl ist also von Vorteil, wenn es um das individuelle HIV-Risiko geht.





*»Ich habe meine Tochter Tamara damals dabei ›erwischt‹, wie sie ihre beste Freundin geküsst hat. Da muss sie so 16 gewesen sein ... Ihr war das richtig peinlich, und sie wollte erstmal gar nicht darüber sprechen. Ich habe ihr gesagt, dass ich jederzeit ein offenes Ohr für sie habe. Zwei Wochen später ist Tamara dann zu mir gekommen. Sie war damals richtig verliebt. Ich habe ihr gesagt, dass ich das nicht schlimm finde. Und für mich als Vater war das auch eine gute Gelegenheit, um noch mal offen über Safer Sex zu sprechen.«*

**Tarkan, 59**

## Und was ist mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI)?

Viele Menschen denken, dass sexuell übertragbare Infektionen, kurz STI (englisch: »Sexually Transmitted Infections«), heute gar nicht mehr vorkommen. Doch das ist leider ein Irrtum – Syphilis, Chlamydien und Co. nehmen in Deutschland und auch im Rest der Welt seit einiger Zeit sogar wieder zu. Tatsächlich stecken sich laut Berechnungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weltweit ungefähr eine Million Menschen mit einer STI an. Und das jeden Tag!

Einige STI kommen statistisch gesehen häufiger bei (auch) gleichgeschlechtlich orientierten Menschen vor, andere dagegen sogar deutlich seltener. Aber auch hier gilt: Das individuelle Risiko- und Schutzverhalten ist maßgeblich. Und dazu können auch Sie als Eltern positiv beitragen.

Sie können mit Ihrem Kind offen über seine Sexualität und auch über mögliche Risiken sowie Schutzmaßnahmen sprechen. Geben Sie Ihrem Kind zu verstehen, dass es sich bei Fragen an Sie wenden kann und dass Sie ihm auch bei Problemen zur Seite stehen. Außerdem können Sie Ihr Kind auch darauf hinweisen, dass es jederzeit bei einer Ärztin oder einem Arzt Rat suchen kann, wenn es unsicher ist. Das ist bei intimen Themen oftmals einfacher als sich an die Eltern zu wenden. Darüber hinaus kann es auch sinnvoll sein, wenn Sie Ihrem Kind Infomaterial geben, etwa weitere Broschüren. Dort findet es bestimmte Antworten auf ganz persönliche Fragen, die es mit Ihnen nicht besprechen möchte.

---

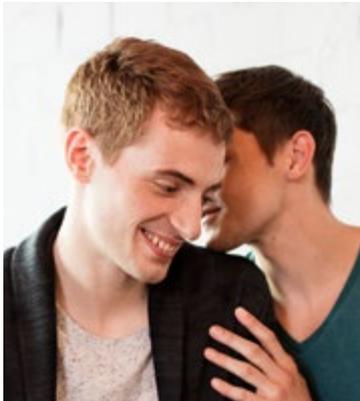
## Kann mein Kind eine eigene Familie gründen?

2013 lebten in Deutschland etwa 7.000 Kinder in sogenannten Regenbogenfamilien, also Familien mit zwei Müttern oder zwei Vätern. Etwa jede elfte gleichgeschlechtliche Lebensgemeinschaft lebt gemeinsam mit Kindern in einem Haushalt. Einige dieser Kinder stammen aus früheren heterosexuellen Beziehungen, es gibt aber auch immer mehr andere Wege, wie sich gleichgeschlechtliche Paare ihren Kinderwunsch erfüllen können:

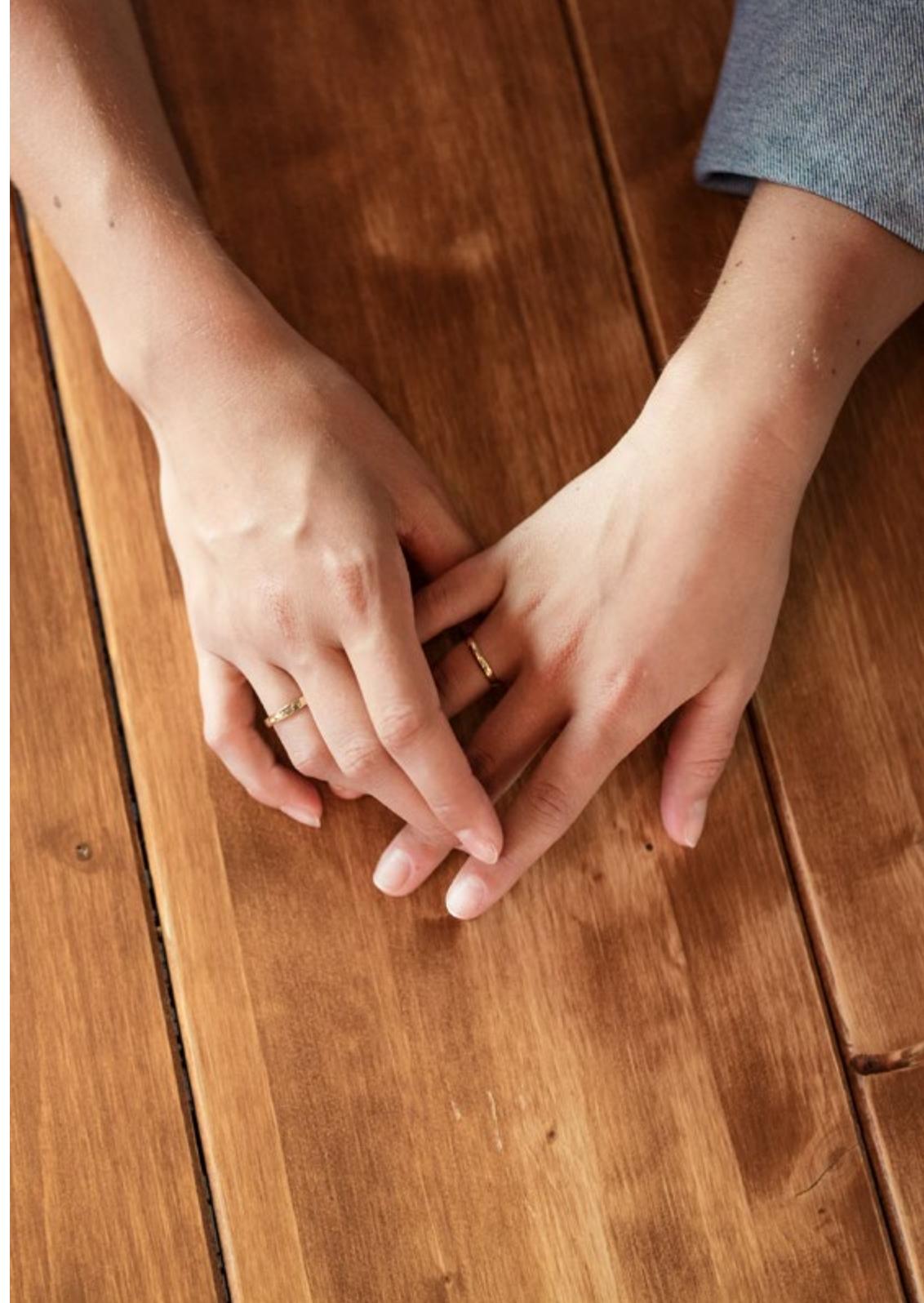
- Gleichgeschlechtliche Ehepaare dürfen Pflegekinder aufnehmen und teilweise auch das Sorgerecht für sie übernehmen.
- Vor allem für Männer-Paare ist eine Adoption interessant. Allerdings gibt es deutlich mehr Menschen, die ein Kind adoptieren wollen, als Kinder zur Adoption stehen. Daher ist dieser Weg für gleichgeschlechtliche Ehepaare in Deutschland eher schwierig.
- Frauen-Paare können auch den Weg über eine künstliche Befruchtung gehen. Bekommt eine der Frauen - mit oder ohne ärztliche Assistenz - ein Kind, so ist ihre Lebenspartnerin im juristischen Sinne nur dann ebenfalls sorgeberechtigt, wenn sie das Kind später adoptiert.
- Manchmal tun sich gleichgeschlechtliche Frauen- und Männer-Paare auch zu Queerfamilien zusammen, um sich gemeinsam ihren Kinderwunsch zu erfüllen. Dies ist bislang allerdings eher eine Ausnahme. Und auch wenn ein Kind, das in eine Queerfamily hineingeboren wird, im sozialen Sinne bis zu vier Eltern hat, können im juristischen Sinne höchstens zwei der Queerfamily-Mitglieder Eltern sein.

*»Als meine heterosexuelle Tochter Mutter wurde, haben mir alle gratuliert. Aber als mein schwuler Sohn sich dann für eine Adoption angemeldet hat, habe ich von vielen nur gehört: ›Müssen die denn jetzt auch noch Kinder bekommen?‹ Das tut so weh! Dabei habe ich mich eigentlich gefreut – nicht nur für mich als Großmutter, sondern auch für meinen Sohn. Er wollte immer schon Kinder haben. Diese Reaktionen sind einfach nur verletzend.«*

**Barbara, 61**



Gleichgeschlechtliche Ehepaare ziehen ihre Kinder genauso fürsorglich und liebevoll auf wie heterosexuelle Paare. Studien zur Entwicklung von Kindern in gleichgeschlechtlichen Partnerschaften kommen alle zu dem Ergebnis, dass es den Kindern gut geht. Allerdings erfahren sie manchmal Ablehnung von außen aufgrund ihrer gleichgeschlechtlichen Eltern. Ob es einem Kind gelingt, mit solchen negativen Erfahrungen gut umzugehen, hängt stark von der Beziehungsqualität in der Familie ab. Und zu einem positiven und unterstützenden Familienklima können nicht nur Eltern, sondern auch Großeltern beitragen.



# Fazit

Wo ist eigentlich der Unterschied?

Je selbstverständlicher man mit der Vielfalt sexueller Orientierungen umgeht, desto eher können Vorurteile, Ängste und Benachteiligungen überdacht und abgebaut werden. Als Eltern können Sie dazu viel beitragen. Wenn sich Ihr Kind als schwul, lesbisch oder bisexuell outet, unterstützen Sie es! Und auch wenn Ihr Kind heterosexuell ist, zeigen Sie ihm die Vielfalt sexueller Orientierungen auf und vermitteln Sie ihm, dass Liebe immer individuell ist!

Ganz egal, ob Ihr Kind hetero-, bi- oder homosexuell ist: Das Leben hält viele Herausforderungen bereit, und sehr oft wird Ihr Kind auf die Unterstützung von Menschen angewiesen sein, die es lieben. Ihr Interesse, Ihr Verständnis und Ihre Liebe sind Ihrem Kind eine wichtige Hilfe auf seinem Weg ins Erwachsen-Sein.



## Brief eines Vaters an seinen Sohn nach dessen Coming-out<sup>4</sup>

*Mein lieber Marcel,*

*es ist schon eine ganze Weile her, dass wir offen miteinander geredet haben. Als Du bei Deinem letzten Besuch vor fünf Monaten Deiner Mutter und mir von Deiner Homosexualität erzählt hast, wäre das ein guter Anlass für ein solches Gespräch gewesen. Ich aber habe den Raum verlassen, während Du uns Dein Herz ausschütten wolltest. Und seitdem habe ich nichts mehr von Dir gehört.*

*Ich weiß, dass Du regelmäßig mit Deiner Mutter telefonierst. Sie ist noch wütend auf mich. Und dazu hat sie jedes Recht – genau wie Du. Ich habe mich falsch verhalten und es tut mir leid! Ich hatte nur meine Ängste vor Augen. Dabei habe ich ganz außer Acht gelassen, dass die ganze Situation auch für Dich nicht einfach war. Und ich habe alles durch mein Verhalten nur noch schwerer gemacht...*

*Eigentlich sollte ich mich direkt auf den Weg machen, um persönlich mit Dir zu sprechen. Aber es fällt mir nicht leicht, mit Dir über Gefühle und auch über Sexualität zu reden. Ich bin nicht so erzogen worden. Das ist sicherlich keine Entschuldigung. Aber diesen Brief zu schreiben, fällt mir schwer genug... Ich weiß nicht, ob ich ihn heute wirklich absenden werde. Vielleicht brauche ich dafür noch etwas mehr Zeit. Du selbst hast ja auch lange Zeit mit Deiner Sexualität gehadert, sie zuerst gar nicht wahrhaben wollen. Das hat mir Deine Mutter erzählt.*

*Ich habe in den letzten fünf Monaten über vieles nachgedacht. Deine Mutter und ich haben viel über Dich geredet, über uns geredet, uns an frühere Zeiten erinnert. Ich kann nicht sagen, dass ich mich bereits an den Gedanken gewöhnt habe, dass mein einziges Kind homosexuell ist. Aber zumindest habe ich angefangen, mich mit der Situation auseinanderzusetzen.*

*Bevor Du uns erzählt hast, dass Du schwul bist, wusste ich kaum etwas darüber. Doch dann standen mit einem Mal diese ganzen Fragen im Raum: Warum gerade unser Kind? Was haben wir falsch gemacht? Waren wir Dir keine guten Vorbilder? Ich weiß natürlich selbst, dass all diese Fragen keinen Sinn ergeben! Und doch waren sie da. Sie kamen wie aus dem Nichts, irgendwo ganz tief aus meinem Unterbewusstsein. Und das hat mich erschreckt, denn ich habe gemerkt, welche Vorurteile auch in mir selbst sind. Ich hoffe, Du verübelst mir das nicht.*

*Ich weiß nicht, ob ich Dir je gesagt habe, dass Du ein absolutes Wunschkind warst. Als irgendwann feststand, dass Du ein Einzelkind bleiben würdest, haben wir all unsere Träume auf Dich übertragen. Wir taten so, als hätten wir ein Anrecht darauf, dass Dein Leben nach unseren Vorstellungen verläuft. Mittlerweile ist mir klar geworden, dass das falsch war und Dir gegenüber nicht fair. Du hast ein Recht auf Dein eigenes Leben.*

<sup>4</sup> Den Brief des Sohnes finden Sie in der BZgA-Broschüre »Sexuelle Vielfalt und Coming-out. Ein Ratgeber für Jugendliche« (Best.-Nr. 70120000).

*Ich glaube zu wissen, dass Du in Deiner Schulzeit das ein oder andere Mal Prügel, Beschimpfungen und Hämee hast wegstecken müssen. Aber ich habe Dich nie darauf angesprochen. Ich weiß, dass unsere Vater-Sohn-Beziehung schon seit Jahren belastet ist, und ich bedauere sehr, dass ich nicht gefragt habe, wie es Dir geht, was Dich bedrückt und wie ich Dir als Vater vielleicht helfen könnte. Das tut mir leid, und es tut mir auch leid, dass ich Dir nie gesagt habe, dass ich stolz auf Dich bin!*

*Deine Mutter und ich haben mittlerweile einiges über Homosexualität gelesen. Wir waren sogar in einer Beratungsstelle. Das alles ist aber nichts wert, wenn wir, Du und ich, nicht wieder miteinander reden. Wir sind eine Familie, und ich wünsche mir sehr, dass wir in Zukunft füreinander da sind – mehr als in der Vergangenheit. Ich habe noch so viele Fragen an Dich und ich hoffe, dass ich Dir damit nicht zu nahe trete. Bist Du glücklich mit Deinem Leben? Hast Du einen festen Freund oder bist Du in jemanden verliebt?*

*Hast Du Freunde, denen Du Dich anvertrauen kannst, auch wenn es Dir schlecht geht? Akzeptiert man Dich bei Deiner Arbeit? Und schützt Du Dich auch? Ich weiß, die letzte ist wieder eine dieser komischen Papa-Fragen, aber ich kann auch nicht aus meiner Haut: Ich bin Dein Vater, ich liebe Dich und ich mache mir Sorgen um Dich. Bitte versteh das nicht falsch.*

*Und noch eine andere Frage, auch wenn sie vielleicht banal klingt: Wie werden wir dieses Jahr die Feiertage begehen, wenn Oma und Opa zu Besuch kommen? Wirst Du dann nach Hause kommen? Wirst Du jemanden mitbringen? Und was darf ich meinen Eltern sagen? Auch wenn ich vielleicht nicht immer der beste Vater war, ich liebe Dich sehr. In diesem Sinne strecke ich meine Hand aus und hoffe, dass Du sie ergreifst.*

*In Liebe  
Dein Vater*

---

# Wo finde ich weitere Informationen?

Unter **www.liebesleben.de** erhalten Sie vielfältige Informationen zum Thema sexuelle und geschlechtliche Vielfalt. Dort können Sie auch weitere Broschüren kostenlos bestellen.

Außerdem stellt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Informationsmaterial zur Sexualaufklärung zur Verfügung, in dem auch die Themen sexuelle Orientierung, Trans- und Intersexualität berücksichtigt werden. Eine Übersicht dazu finden Sie unter **www.bzga.de**.

## Beratungsangebote für Jugendliche

In fast allen größeren Städten gibt es Beratungsangebote für junge Menschen, die sich im Coming-out befinden oder sich über Fragen zur sexuellen Orientierung informieren möchten. Über Beratungsangebote in Ihrer Nähe können Sie sich bei den regionalen LGBTIQ\*-Zentren, den Aidshilfen und bei anderen Sexualberatungsstellen informieren. Auch im Internet unter **www.liebesleben.de** gibt es einen Beratungsstellenfinder.

Montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr hilft die »Nummer gegen Kummer« Kindern und Jugendlichen – auch bei Fragen zur sexuellen Orientierung (Tel. 116111). Außerdem bietet das bundesweite Jugendnetzwerk Lambda e. V. unter **www.comingout.de** eine Beratung von Jugendlichen für Jugendliche an, die sich auch an Angehörige richtet.

## Beratungsangebote für Eltern

In vielen größeren Städten gibt es auch Beratungsangebote für Eltern schwuler, lesbischer und bisexueller Jugendlicher. Über Beratungsangebote in Ihrer Nähe können Sie sich ebenfalls bei den regionalen LGBTIQ\*-Zentren, den Aidshilfen und bei anderen Sexualberatungsstellen informieren – genauso wie im Internet unter **www.liebesleben.de**.

Montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und dienstags sowie donnerstags von 17 bis 19 Uhr bietet die »Nummer gegen Kummer« auch eine Elternberatung an (Tel. 0800-1110550). Mancherorts gibt es außerdem Elterngruppen, etwa die des »Bündnisses der Eltern, Freunde und Angehörigen von Homosexuellen« (**www.befah.de**).

## Schule

»Queere Bildung« ist der Bundesverband der Bildungs- und Aufklärungsprojekte im Bereich sexueller und geschlechtlicher Vielfalt. Zu ihm gehören etwa auch die Bildungsinitiative QUEERFORMAT und das Netzwerk SCHLAU, das in vielen Städten und Bundesländern Workshops für Jugendliche in Schulen, Sportvereinen und anderen Jugendeinrichtungen anbietet. Mehr Informationen finden Sie unter **www.queere-bildung.de**.

## Diskriminierung

Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes hilft bei Diskriminierung und bietet unter **www.antidiskriminierungsstelle.de** eine kostenlose Beratung an. Auch viele Bundesländer und Kommunen verfügen über vergleichbare Angebote.

---

# Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.

## **Text**

Bernd Geller

## **Redaktion**

Dr. Johannes Breuer

Medienagentur mct Dortmund, [www.mct-dortmund.de](http://www.mct-dortmund.de)

## **Gestaltung**

HW Hochhaus Werbeagentur GmbH

## **Druck**

purpur GmbH

## **1. Auflage**

1.100.09.18 (Best.-Nr. 70110000)

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.  
Sie ist nicht zum Verkauf bestimmt.  
Alle Rechte vorbehalten.

 /liebesleben.de

 /liebesleben\_de

 **LIEBESLEBEN**

 **www.liebesleben.de**