

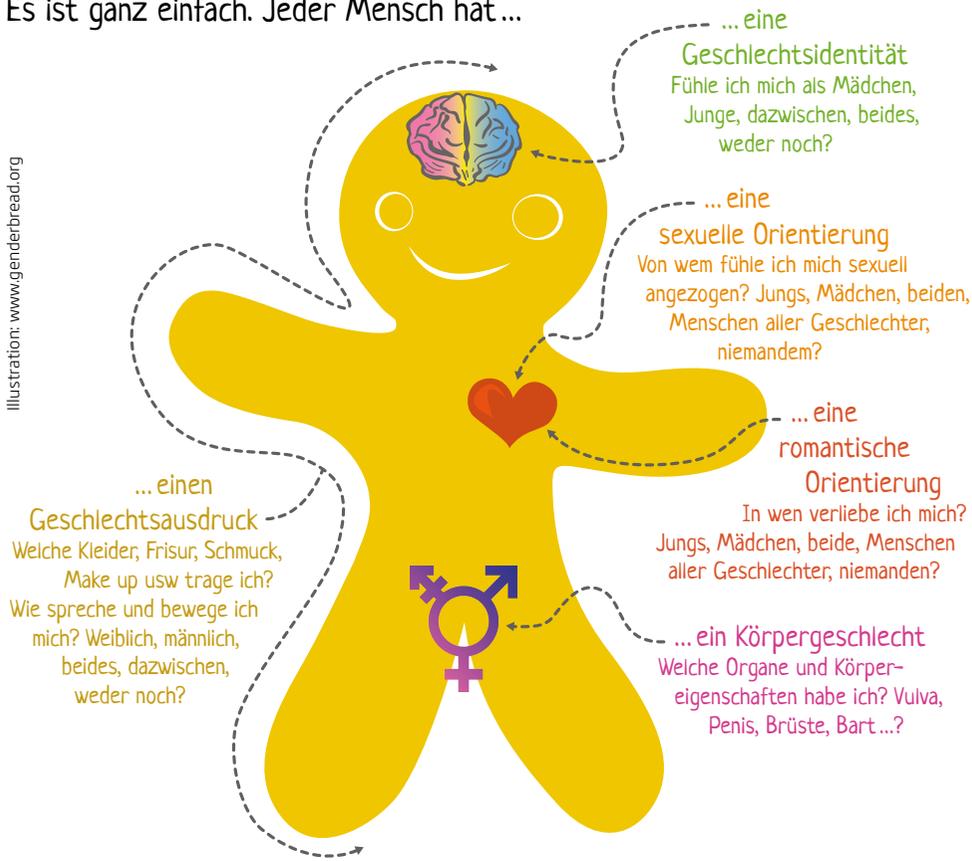
# LGBTIQ+

Lesbisch, Gay (schwul), Bisexuell, Transgender, Intergeschlechtlich, Queer, + (weitere Identitäten)

Wie ist das genau mit dem Geschlecht und der Sexualität?

Es ist ganz einfach. Jeder Mensch hat...

Illustration: www.genderbread.org



## Wie bist du?

Wieviel Prozent Mädchen fühlst du dich? Und wieviel Prozent Junge?

nicht-binär, cis, cisgender, trans, transgender



Zu wie vielen Prozenten fühlst du dich von Mädchen sexuell angezogen? Und zu wie vielen Prozenten von Jungs?

pansexuell, lesbisch, homosexuell, bisexuell, schwul



Zu wie vielen Prozenten könntest du dich in Mädchen verlieben? Und zu wie vielen Prozenten in Jungs?

panromantisch, heteroromantisch, homoromantisch, biromantisch, aromantisch



Wieviel Prozent weiblich ist dein Körper? Und wieviel Prozent männlich?

endogeschlechtlich, intergeschlechtlich



Zu wie vielen Prozenten kleidest und verhältst du dich weiblich? Und zu wie vielen Prozenten männlich?



Dein **Geschlechtsausdruck** sagt nichts über deine **sexuelle Orientierung** oder **Geschlechtsidentität**. Ob du «weiblich» oder «männlich» wirkst hat damit zu tun, was in unserer Gesellschaft als «weiblich» oder «männlich» gilt – und das verändert sich immer wieder. Die Farbe Pink zum Beispiel galt im Mittelalter als männlich.

## Tipps zum Coming Out

Vielleicht weisst du noch nicht genau, welche Geschlechtsidentität oder sexuelle und romantische Orientierung du hast. Viele junge Menschen brauchen etwas Zeit, bis sie sicher sind – das ist völlig normal. Dieser Prozess heisst **inneres Coming Out**.

Möglicherweise ist dir schon lange klar, dass du LGBTIQ bist und möchtest es deinen Eltern, Freund\*innen oder Bezugspersonen sagen, um endlich dich selbst sein zu können. Dieser Prozess heisst **äusseres Coming Out**. Fünf Tipps für ein gelingendes äusseres Coming Out:

1. Gute Erfahrungen bestärken dich und geben Halt. Oute dich am besten zuerst bei einer Person, die mit Sicherheit positiv reagiert.
2. Weisst du wie dein Umfeld generell über LGBTIQ-Personen denkt? Versuche es herauszufinden, um die Reaktionen abschätzen zu können.

3. Du willst die Kontrolle darüber behalten, wer von deiner Identität erfährt? Dann erzähle es vorerst nur Personen, die es sicher nicht weiter erzählen.

4. Es dauert vielleicht eine Weile bis dein Umfeld das Coming Out verstehen kann. Gib ihnen etwas Zeit.

5. Hole bei Bedarf Unterstützung bei der Schulsozialarbeit oder bei der Jugendarbeit. Sie sind für dich da!

Möchtest du wissen, was es alles für Orientierungen und Identitäten gibt? Machst du dir Sorgen oder erlebst du Gewalt aufgrund deiner Orientierung, Identität oder Ausdruck? Möchtest du andere junge LGBTIQ Jugendliche kennen lernen? Dann scanne folgende QR-Codes:



du-bist-du



Milchjugend



sozialwerk.LGBT+



TGNS Jugend