

SPICKZETTEL

SEXUELLE ORIENTIERUNGEN



STANDUP - ANTIDISKRIMINIERUNGSSTELLE DER SCHWULENBERATUNG BERLIN

Hermannstr. 256-258
12049 Berlin
(030) 44 66 88 -114
standup@schwulenberatungberlin.de



Facebook: [standupantidiskriminierung](https://www.facebook.com/standupantidiskriminierung)
Instagram: [standup_antidiskriminierung](https://www.instagram.com/standup_antidiskriminierung)

www.schwulenberatungberlin.de/wir-helfen/antidiskriminierung

WAS IST...?

Lesbisch: Als lesbisch werden Frauen oder sich mit Weiblichkeit identifizierende Personen bezeichnet, die sich romantisch und/oder körperlich zu anderen Frauen oder sich mit Weiblichkeit identifizierenden Personen hingezogen fühlen.



Schwul: Als schwul werden Männer oder sich mit Männlichkeit identifizierende Personen bezeichnet, die sich romantisch und/oder körperlich zu anderen Männern oder sich mit Männlichkeit identifizierenden Personen hingezogen fühlen.



WAS IST...?

Homosexualität: Sexuelle Orientierung, bei der sich Menschen zu dem bzw. einem eigenen oder ähnlichen Geschlecht hingezogen fühlen. Homosexuelle Männer bezeichnen sich oft als schwul, homosexuelle Frauen als lesbisch.



Heterosexualität: Heterosexuelle Menschen fühlen sich sexuell zu Menschen des bzw. eines anderen Geschlechts hingezogen.



In der westlichen Gesellschaft gilt Heterosexualität als Norm – das nennt sich Heteronormativität. In der heteronormativen Vorstellung wird davon ausgegangen, dass es nur zwei Geschlechter gibt, die voneinander grundlegend verschiedenen sind und sich sexuell und romantisch aufeinander beziehen.



WAS IST BISEXUALITÄT?

Bisexualität: Das romantische oder sexuelle Begehren zu Personen mehr als eines Geschlechts, aber nicht unbedingt zur selben Zeit, in derselben Art und Weise und nicht derselben Intensität.



Bi+: Das „+“ soll verdeutlichen, dass Bisexualität sich nicht ausschließlich auf die Anziehung zu zwei Geschlechtern begrenzen lässt und sexuelle Orientierungen sich nicht auf eine binäre Einteilung beschränken lassen. Das „+“ wird auch häufig verwendet, um andere Identitäten wie Pansexualität, Polysexualität oder Asexualität einzuschließen.

Alles unter „+“ einzuordnen, kann Inklusivität darstellen, aber auch bestimmte Identitäten unsichtbar machen. Frage am besten nach, was die Person mit jeweiligem Begriff selbst meint.

WAS IST PANSEXUALITÄT?

Mit dem Begriff Pansexualität bzw. pansexuell bezeichnen sich Menschen, die unabhängig vom Geschlecht der anderen Person romantisches oder sexuelles Begehren empfinden und sich zu allen Geschlechtern hingezogen fühlen. Dieses Verständnis ist sehr ähnlich zu Bisexualität und teilweise benutzen Menschen die Begriffe synonym.



Bisexualität ist weit verbreitet in der Gesellschaft, aber heteronormative Vorstellungen wirken auf Prozesse der eigenen sexuellen Identitätsfindung ein. In einer Welt, die davon ausgeht, dass Menschen heterosexuell sind, werden viele Menschen in der Vorstellung erzogen, dass sie später selbst hetero sein werden. Zudem greift oft das Ideal der Monosexualität – also das Personen nur auf Personen eines Geschlechts stehen können. Das ist falsch.

WAS IST A*...?

Asexualität ist eine sexuelle Orientierung. Eine Person, die keine oder wenig sexuelle Anziehung zu anderen Menschen verspürt, kann sich asexuell nennen. Asexuelle Menschen sind nicht zwangsläufig auch aromantisch.

Aromantik ist eine romantische Orientierung. Eine Person, die keine oder wenig romantische Anziehung verspürt und/oder kein Interesse an romantischen Beziehungen hat, kann sich aromantisch nennen. Aromantische Menschen sind nicht zwangsläufig auch asexuell.

Allnormativität ist eine Norm in unserer Gesellschaft, die davon ausgeht, dass jede Person Sex und eine romantische Beziehung haben will. Sex und romantische Beziehungen werden dabei als ein normaler und notwendiger Teil des Erwachsenwerdens und des Alltags angesehen.

WAS BEDEUTET SEXUELLE ORIENTIERUNG?

Sexuelle Orientierung (Begehren):

- romantisches & sexuelles Begehren
- lesbisch, schwul, bisexuell
- asexuell / aromantisch



„Ich mag Menschen, die folgendes Geschlecht haben.“

Lesbisch und nicht-binär oder schwul und weiblich? Das geht!

Sexuelle Präferenz: Vorlieben, Wünsche, Fetische und Fantasien einer Person, unabhängig davon, ob die Person hetero-, homo- oder bisexuell ist. Die sexuelle Präferenz ändert sich und ist teilweise erlernbar, z. B. ob jemand BDSM oder Rollenspiele mag oder nicht.

WAS IST GESCHLECHTLICHE IDENTITÄT?

Geschlechtliche Identität (gender) beschreibt die innere Gewissheit, einem bestimmten Geschlecht anzugehören. Entscheidend für die Definition der Geschlechtsidentität ist die Selbstwahrnehmung.

Mögliche geschlechtliche Identitäten: cis, trans*, Frau, Mann, nicht-binär, genderfluid, abinär ...

cis (cisgender) Menschen: Die Geschlechtsidentität stimmt mit dem Geschlecht überein, das bei der Geburt zugewiesen wurde (cis Frau / cis Mann).



Trans* (Schirmbegriff): Trans* bezeichnet Menschen, die sich nicht oder nur teilweise mit dem Geschlecht identifizieren, das bei der Geburt zugewiesen wurde.

WAS BEDEUTET INTER*, NICHT-BINÄR UND AGENDER?



Inter* (Schirmbegriff): Inter* / Intergeschlechtlichkeit bezieht sich auf Menschen, deren Körper nicht (in allen Aspekten) den gängigen Vorstellungen und medizinischen Normen von „weiblichen“ oder „männlichen“ Körpern entsprechen. Inter* steht für ein breites Spektrum von angeborenen Variationen der Geschlechtsmerkmale (VIMÖ 2021).



Nicht-Binär / Non-Binary / Enby / Abinär: Personen, die sich jenseits oder der zweigeschlechtlichen Ordnung sehen, z. B. weder als Frau noch als Mann, sowohl als auch, zwischen den Geschlechtern oder als geschlechtslos.

Agender (a = ohne + gender = Geschlecht): Menschen, die sich ohne Geschlecht fühlen (geschlechtslos)

MYTHEN ÜBER SEXUELLE ORIENTIERUNGEN

„Homo-, Bi-, Pan- oder Asexualität sind eine Krankheit oder Abweichung.“ Falsch, Homo-, Bi-, Pan- und Asexualität sind keine „Krankheit“ oder „Abweichung“. Sie sind eine natürliche Variation der sexuellen Orientierung, die bei einer bedeutenden Anzahl von Menschen auftritt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Homosexualität seit 1992 offiziell von ihrer Liste psychischer Störungen gestrichen. 11% der Menschen in Deutschland definieren sich als LSBTIQ* (IPSOS-Studie 2023).

„Sexuelle Orientierung kann durch Erziehung oder Umweltfaktoren verursacht werden.“ Falsch, es gibt keine wissenschaftlichen Beweise dafür, dass die sexuelle Orientierung durch Erziehung, Umweltfaktoren oder persönliche Erfahrungen verursacht wird. Die sexuelle Orientierung wird durch eine komplexe Mischung von genetischen, hormonellen und Umweltfaktoren bestimmt, die noch nicht vollständig verstanden sind.

IM PERSÖNLICHEN GESPRÄCH

Triff keine Annahmen über die sexuelle Orientierung, ohne die sexuelle Orientierung der anderen Person zu kennen.

Vermeide Annahmen über binäre oder heterosexuelle Sexualität. Es gibt keine „richtige“ oder „falsche“ Art, bi, bi+, pan, schwul, lesbisch oder queer... zu sein.

Frage nicht nach, welche sexuelle Praktiken die Person bevorzugt oder wer „der Mann“ und „die Frau“ ist.



Bei Fehlern: Entschuldige dich, ohne dich zu rechtfertigen.

Gib dir Zeit, nimm dir Zeit, und „üben, üben, üben“.

SEXUELLE VIELFALT IM FREUNDESKREIS

Eine Freundin holt dich und weitere Freund*innen zusammen und offenbart ihre Bisexualität. Ein Freund reagiert so: „Das ist doch nur eine Phase – du kannst nur nicht zu deinem Lesbischsein stehen.“

Was du tun kannst: Freue dich mit der Freundin über ihre Entscheidung, mit euch über die eigene sexuelle Orientierung zu sprechen. Es ist ein Zeichen des Vertrauens und ein wichtiger Moment im Leben queerer Personen.

Frage bei der Person nach, wie es ihr momentan geht und was sie braucht. Biete deine Unterstützung an und lass die Person wissen, dass du ganz unabhängig von der sexuellen Orientierung mit ihr befreundet bist.

Weise die andere Person darauf hin, dass ihre Reaktion diskriminierend ist. Bisexualität ist keine Phase. Keine Person muss beweisen, „queer genug“ zu sein.

SEXUELLE VIELFALT AM ARBEITSPLATZ



Wenn eine Person über ihre sexuelle Orientierung spricht, dann behandle die Person nicht anders. Sexuelle Orientierungen sind weder eine Superkraft noch etwas Schlechtes.

Achte die Privatsphäre: Frage keine Dinge über die Beziehung, die du andere Personen nicht auch fragen würdest.

Triff keine Annahmen über die sexuelle Orientierung: Ist die sexuelle Orientierung einer Person unbekannt, versuche möglichst geschlechtsneutral über Dinge zu sprechen, z. B. „Nimmst du eine Person zur Betriebsfeier mit?“

Diskriminierung melden: Wenn du Zeug*in von Diskriminierung wirst, unterstütze die betroffene Person, frage was die Person benötigt und melde ggf. den Vorfall.



WAS IST...?

Regenbogenfamilie: Eine Familie, bei der mindestens eine Person nicht heterosexuell / cis ist. Die von Gilbert Baker 1977 entworfene Regenbogenfahne mit sechs Farben als Zeichen für Toleranz und sexuelle Freiheit wird als häufigstes Symbol der LSBTI*-Community verwendet.

Coming Out: Eine Person wird sich über ihr Geschlecht und/oder sexuelle Orientierung klar (inneres Coming Out) und beginnt, mit anderen darüber zu sprechen (äußeres Coming Out). Vor allem das äußere Coming Out ist ein lebenslanger Prozess, der in neuen sozialen Kreisen oft wiederholt werden muss.

Bi-Erasure: Die Tendenz, die Existenz und Bedeutung von Bisexualität zu ignorieren oder herabzusetzen. Es ist wichtig, Bisexualität anzuerkennen und zu respektieren.

WEITERE INFORMATIONEN



Antidiskriminierungsstellen wie StandUp der Schwulenberatung Berlin können bei erlebten Diskriminierungen unterstützen.

Queerlexikon

Regenbogenportal

Schwulenberatung Berlin

