

# Queeres Leben einfach erklärt



Ein Magazin über Identität,  
Sichtbarkeit und queeres Leben

# Vorwort

## Worte können Türen öffnen

Dieses Heft möchte Neugier wecken statt ausgrenzen. Sprache kann verletzen, sie kann aber auch Sichtbarkeit schaffen, stärken und verbinden. Wir wollen Begriffe erklären und Zugänge eröffnen, ohne zu bewerten oder zu vereinfachen.

Rund um LGBTQIA+ tauchen viele Begriffe auf. Einige sind vertraut, andere neu oder ungewohnt, und manche werfen Fragen auf. Das ist normal. Es ist nicht nötig, jedes Wort sofort perfekt zu kennen. Wichtiger ist die Bereitschaft, respektvoll nachzufragen, zuzuhören und dazuzulernen.

Dieses Magazin erklärt grundlegende Begriffe, ordnet sie ein und zeigt, wie Identität, Orientierung, Sprache und Community zusammenhängen. Es macht deutlich, dass Menschen unterschiedliche Begriffe für sich wählen und dass Symbole und Flaggen nicht für alle dieselbe Bedeutung haben.

Vielfalt bedeutet auch, Unterschiede auszuhalten: Nicht jede Person nutzt dieselben Worte, nicht jede Erfahrung lässt sich in eine einzige Kategorie pressen. Genau das gehört zur Vielfalt dazu.

Unser Anspruch ist, Orientierung zu geben und Verständigung zu erleichtern. Respekt, Offenheit und die Anerkennung der Selbstbestimmung jeder Person sind die Grundlage dafür, dass sich alle sicher und gesehen fühlen.

### Dieses Heft ist für...

- queere Menschen,  
die Worte für sich selbst oder  
ihre Community suchen
- Freund\*innen und Familien,  
die respektvoller und sicherer  
ansprechen möchten
- Neulinge,  
die ohne Fachsprache verstehen  
wollen, worum es geht

### So liest du dieses Heft

Du musst nicht alles auf einmal verstehen.

Lies, was dich interessiert, schlage Begriffe nach und komm später wieder darauf zurück. Dieses Heft möchte Orientierung geben – nicht überfordern.



**Vielfalt ist nichts Bedrohliches.**  
**Vielfalt ist menschliche Realität.**

# Inhaltsverzeichnis

**02**

## **Vorwort**

Warum es dieses Heft gibt und für wen es gedacht ist

**20**

## **Sprache, Gender und Pronomen**

Wie Sprache Sichtbarkeit schafft und warum Ansprache wichtig ist

**04**

## **LGBTQIA+ auf einen Blick**

Ein schneller Überblick über die Buchstaben der Abkürzung

**23**

## **Beziehungen und Nähe**

Monogamie, offene Beziehungen, Polyamorie, QPR und Freundschaft

**05**

## **Identität, Anziehung und Orientierung**

Geschlechtsidentität, sexuelle und romantische Orientierung – einfach erklärt

**26**

## **Coming-out**

Den eigenen Weg finden, Grenzen achten und Unterstützung geben

**07**

## **Geschlechtsidentität**

trans\*, nicht-binär, inter\* und weitere Selbstbezeichnungen

**29**

## **Community, Szene und Kultur**

Bär, Otter, Pup, Cross-Dressing, Drag, Ball Culture, Butch/Femme und Leather

**11**

## **Sexuelle und romantische Orientierung**

Begehren, Verliebtheit, Anziehung und Spektren

**39**

## **Vorurteile, Diskriminierung und Mythen**

Homophobie, Homohass und Fakten gegen Missverständnisse

**15**

## **Pride-Flaggen und Symbole**

Regenbogenflaggen, Progress-Varianten und queere Zeichen

**43**

## **Begriffe zum Nachschlagen**

Ein kurzes Glossar für ergänzende Begriffe

## **Zu diesem Heft gibt es auch unser Magazin**

### **„Jeder Tag ein Zeichen – Queere Gedenktage erklärt“.**

Unser Magazin „Queere Gedenktage erklärt“ ergänzt dieses Heft um Geschichte, Erinnerung und wichtige Aktionstage.

**47**

## **Kontakt, Hilfe und Impressum**

Queer Pfaffenhofen erreichen und unterstützen

# Was bedeutet LGBTQIA+?

LGBTQIA+ ist eine Sammelbezeichnung für unterschiedliche sexuelle Orientierungen, Geschlechtsidentitäten und Formen körperlicher Vielfalt. Die Buchstaben stehen beispielhaft für Begriffe wie lesbisch, schwul, bisexuell, trans, queer, intergeschlechtlich und asexuell. Das Plus zeigt: Diese Liste ist nicht vollständig.

Die Abkürzung hilft dabei, queere Lebensrealitäten sichtbar zu machen und Erfahrungen zu benennen, für die oft lange die passenden Worte fehlten.

LGBTQIA+ ist dabei kein starres System, sondern ein offenes Zeichen für Vielfalt, Zugehörigkeit und Selbstbestimmung. Manche Menschen finden in einem Begriff genau das Wort, das zu ihnen passt. Andere nutzen mehrere Begriffe oder gar keinen.

|          |              |          |                        |
|----------|--------------|----------|------------------------|
| <b>L</b> | lesbisch     | <b>Q</b> | queer / questioning    |
| <b>G</b> | gay / schwul | <b>I</b> | inter*                 |
| <b>B</b> | bisexuell    | <b>A</b> | asexuell / aromantisch |
| <b>T</b> | trans*       | <b>+</b> | weitere Identitäten    |

## Wichtig ist:

LGBTQIA+ soll Menschen nicht in Schubladen stecken. Die Abkürzung schafft Sprache für Identitäten und Erfahrungen, die gesehen und anerkannt werden sollen. Entscheidend sind Respekt, Zuhören und die Selbstbestimmung jeder Person.

# Die drei Ebenen auf einen Blick

Queere Vielfalt lässt sich oft in drei Ebenen beschreiben: Geschlechtsidentität, sexuelle Orientierung und romantische Orientierung. Diese Begriffe hängen zusammen, meinen aber nicht dasselbe. Wer den Unterschied kennt, kann vieles klarer und respektvoller einordnen.

Manche Begriffe beschreiben, wer du bist. Andere beschreiben, zu wem du dich hingezogen fühlst – emotional, romantisch oder sexuell.

Diese Ebenen werden im Alltag oft vermischt. Tatsächlich helfen sie aber, queere Erfahrungen genauer und verständlicher zu beschreiben.

## Einfach erklärt

- **Geschlechtsidentität:** Wer bin ich?
- **Sexuelle Orientierung:** Wen begehre ich?
- **Romantische Orientierung:** Wen liebe ich?

## So kann das zusammen aussehen

Menschen können auf mehreren Ebenen gleichzeitig beschrieben werden. Eine Person kann nicht-binär, pansexuell und aromantisch sein – eine andere trans\*, lesbisch oder cis, bisexuell und biromantisch.

Diese Kombinationen widersprechen sich nicht. Sie zeigen, wie vielfältig Identität, Anziehung und Gefühle zusammenwirken können.

# Identität, Anziehung und Orientierung

Viele Begriffe rund um queeres Leben meinen nicht dasselbe. Manche beschreiben, wer du bist – zum Beispiel deine Geschlechtsidentität. Andere beschreiben, zu wem du dich hingezogen fühlst. Dabei kann man zwischen sexueller und romantischer Anziehung unterscheiden.

Wenn man diese Ebenen trennt, wird queere Vielfalt leichter verständlich.

## Geschlechtsidentität - Wer bin ich?

Geschlechtsidentität beschreibt, welchem Geschlecht sich eine Person selbst zugehörig fühlt. Dieses innere Empfinden ist unabhängig von Körpermerkmalen, amtlichen Einträgen oder der Frage, wie andere Menschen sie wahrnehmen.

## Sexuelle Orientierung - Wen begehre ich?

Sexuelle Orientierung beschreibt, zu welchen Personen sich jemand sexuell hingezogen fühlt. Sie ist ein Teil der persönlichen Identität und kann von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich erlebt werden.

## Romantische Orientierung - Wen liebe ich?

Romantische Orientierung beschreibt, zu welchen Personen sich jemand emotional oder romantisch hingezogen fühlt. Sie ist nicht dasselbe wie sexuelle Anziehung und betrifft vor allem Verliebtheit, Zuneigung und den Wunsch nach romantischer Nähe.

## Warum diese Unterscheidung hilft

Diese Unterscheidung hilft, genauer und respektvoller zu sprechen. Sie zeigt, dass Identität, sexuelle Anziehung und romantische Anziehung nicht dasselbe sind und unabhängig voneinander erlebt werden können. Das ist für alle nachvollziehbar — auch für heterosexuelle Menschen, die ihre eigene Erfahrung ebenfalls so beschreiben können, zum Beispiel als cisgender, heterosexuell und heteroromantisch.

# Geschlechtsidentität

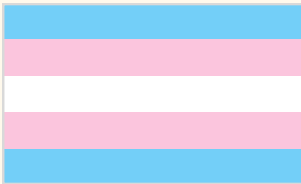
Geschlechtsidentität beschreibt, welchem Geschlecht sich eine Person selbst zugehörig fühlt. Die folgenden Selbstbezeichnungen begegnen vielen Menschen besonders häufig in Medien, Alltag und öffentlichen Debatten und können deshalb einen ersten Zugang zum Thema eröffnen.

## Wichtig:

Du musst nicht alle Begriffe kennen oder sofort verstehen. Manche Begriffe sind bekannter, andere sehr spezifisch. Sie zeigen vor allem: Menschen beschreiben ihr Geschlecht auf unterschiedliche Weise.

## trans\*

Trans\* bedeutet, dass das empfundene Geschlecht einer Person nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt. Der Begriff ist ein Oberbegriff für viele Identitäten, etwa trans Männer, trans Frauen oder nicht-binäre Menschen. Trans zu sein beschreibt eine Identität, keine medizinische Maßnahme, und ist eine vielfältige, selbstbestimmte Lebensrealität.



Die Trans-Flagge wurde 1999 von Monica Helms entworfen und zeigt hellblau, rosa und weiß. Blau steht für Jungen, Rosa für Mädchen und Weiß für Menschen, die nicht-binär, inter oder in Transition sind. Die symmetrische Gestaltung soll ausdrücken, dass die Flagge „immer richtig herum“ ist – ein Symbol für Beständigkeit und Stolz trans Communities.

## nicht-binär

Nicht-binär ist ein Sammelbegriff für Menschen, deren Geschlecht nicht ausschließlich männlich oder weiblich ist. Das kann ein eigenes Geschlecht, mehrere Geschlechter, ein wechselndes Geschlecht oder ein Geschlecht außerhalb bekannter Kategorien sein. Nicht-binär beschreibt eine breite Vielfalt von Identitäten, die alle gleichwertig und gültig sind.



Die nicht-binäre Flagge wurde 2014 von Kye Rowan entworfen. Sie besteht aus Gelb, Weiß, Lila und Schwarz. Gelb steht für Geschlechter außerhalb des Binären, Weiß für Menschen mit mehreren Geschlechtern, Lila für Mischformen und Schwarz für kein Geschlecht. Die Flagge soll die Vielfalt nicht-binärer Lebensrealitäten sichtbar machen.

## inter\*

inter\* Menschen werden mit körperlichen Merkmalen geboren – etwa Chromosomen, Hormonen oder Genitalien –, die nicht eindeutig in die medizinischen Kategorien „männlich“ oder „weiblich“ passen. Inter ist eine Form natürlicher körperlicher Vielfalt. Inter zu sein sagt nichts über die Geschlechtsidentität oder sexuelle Orientierung einer Person aus.



Die inter\*-Flagge wurde 2013 von Intersex Human Rights Australia entwickelt. Sie zeigt einen violetten Kreis auf gelbem Hintergrund. Gelb und Violett wurden bewusst gewählt, weil sie nicht mit binären Geschlechtern verbunden sind. Der Kreis steht für Ganzheit, Unversehrtheit und das Recht inter Menschen auf Selbstbestimmung ohne medizinische Eingriffe.

# Geschlechtsidentität

Nicht alle Selbstbezeichnungen sind gleich bekannt oder gleich sichtbar. Gerade deshalb ist es hilfreich, auch jene kennenzulernen, mit denen Menschen ihr eigenes Geschlecht genauer und passender benennen.

## agender

Agender beschreibt Menschen, die für sich kein Geschlecht empfinden oder Geschlecht als nicht relevant erleben. Manche fühlen sich geschlechtslos, andere neutral oder „leer“ in Bezug auf Geschlecht. Agender ist keine Abwesenheit von Identität, sondern eine eigenständige Form, wie Menschen ihr Sein erleben – unabhängig von gesellschaftlichen Erwartungen.



Die Agender-Flagge wurde 2014 von Salem X entworfen. Sie kombiniert Schwarz, Grau und Weiß, die für die Abwesenheit oder Unklarheit von Geschlecht stehen, mit einem leuchtenden Grün, das ein neutrales Geschlecht außerhalb der binären Norm symbolisiert. Die Farben sollen zeigen, dass Agender-Identität weder ein Mangel noch ein Zwischenraum ist, sondern eine vollständige, gültige Form von Geschlecht.

## bigender

Bigender-Personen erleben zwei Geschlechter gleichzeitig oder abwechselnd. Diese Geschlechter können binär (z. B. Mann und Frau) oder nicht-binär sein. Wie stark welches Geschlecht empfunden wird, kann sich verändern. Bigender beschreibt also eine dynamische oder doppelte Geschlechtsidentität, die für jede Person individuell funktioniert.



Die Bigender-Flagge zeigt Rosa, Lila, Weiß und Blau in mehreren Streifen. Rosa und Blau stehen für die klassischen binären Geschlechter, während Lila die Verbindung oder Überlagerung verschiedener Geschlechter ausdrückt. Weiß symbolisiert nicht-binäre Identitäten. Die Flagge entstand innerhalb der Community und existiert in mehreren Varianten, die alle die Vielfalt bigender Erfahrungen sichtbar machen.

## genderfluid

Genderfluid bedeutet, dass das eigene Geschlecht nicht stabil ist, sondern sich über Zeiträume hinweg verändert. Eine genderfluide Person kann sich an manchen Tagen männlich, an anderen weiblich, nicht-binär oder ganz anders fühlen. Diese Veränderungen sind kein „Schwanken“, sondern eine gültige Form von Geschlechtsidentität, die Bewegung und Wandel einschließt.



Die Genderfluid-Flagge wurde 2012 von JJ Poole entworfen. Sie kombiniert Pink für Weiblichkeit, Blau für Männlichkeit, Lila für Mischformen, Weiß für alle Geschlechter und Schwarz für das Fehlen von Geschlecht. Die Farbabfolge zeigt die Vielfalt und Veränderlichkeit genderfluider Identitäten und macht sichtbar, dass Geschlecht für manche Menschen ein fließendes Spektrum ist.

# Geschlechtsidentität

Manche Menschen nutzen noch spezifischere Selbstbezeichnungen, um ihr eigenes Geschlecht genauer zu beschreiben. Diese Worte sind oft weniger bekannt, können aber helfen, das eigene Erleben präziser sichtbar zu machen.

## neutrois

Neutrois beschreibt Menschen, die ein neutrales oder geschlechtsloses Empfinden haben. Das Geschlecht wird als ruhig, reduziert oder „neutral“ erlebt, oft mit dem Wunsch nach Klarheit statt Mischung. Neutrois ist nicht einfach „kein Geschlecht“, sondern eine eigenständige, selbstbestimmte Form von Geschlechtsidentität.



Die Neutrois-Flagge besteht meist aus drei horizontalen Streifen in Grün, Weiß und Schwarz. Grün steht für Neutralität und Nicht-Binärität, Weiß für Neutralität und Ganzheit, Schwarz für das Fehlen eines traditionellen Geschlechts. Die Flagge wurde in der Community entwickelt, um neutroise Identität sichtbar und anerkannt zu machen.

## demigender

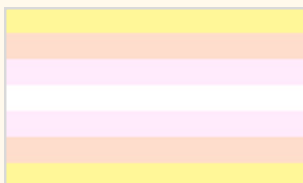
Demigender beschreibt Menschen, die sich teilweise einem bestimmten Geschlecht zugehörig fühlen, aber nicht vollständig. Das kann ein Teilmann- oder teilfrauen-Gefühl sein oder eine teilweise Zugehörigkeit zu einem nicht-binären Geschlecht. Demigender betont eine teilweise, aber echte Verbindung zu einem Geschlecht.



Die Demigender-Flagge kombiniert oft Farben aus dem asexuellen und nicht-binären Spektrum mit einem markanten Symbol oder Streifen, um die teilweise Zugehörigkeit zu zeigen. Typische Farben sind Grau, Weiß und eine Farbe, die das jeweilige Zielgeschlecht repräsentiert. Die Flagge macht die Zwischennatur und Gültigkeit demigender Identität sichtbar.

## pangender

Pangender bezeichnet Menschen, die viele oder alle Geschlechter gleichzeitig oder in fließender Form erleben. Das Geschlecht wird als weit, umfassend oder expansiv empfunden. Pangender bezieht sich ausschließlich auf die Geschlechtsidentität und nicht auf sexuelle Anziehung.



Die bekannteste Pangender-Flagge wurde von Cari Rez Lobo entworfen. Helle, leuchtende Farben symbolisieren breite Inklusion: Weiß steht für alle Geschlechter; Gelb für nicht-männliche/nicht-weibliche Geschlechter; Hellrot für Übergänge zu binären Geschlechtern; Violett für Kombinationen und Übergänge zwischen weiblich und männlich und betonen Vielfalt und Zusammenhalt.

# Geschlechtsidentität

Je genauer Menschen ihr eigenes Geschlecht beschreiben möchten, desto vielfältiger können die gewählten Worte werden. Auch weniger verbreitete Selbstbezeichnungen sind für viele keine Randnotiz, sondern ein passender Ausdruck ihrer eigenen Erfahrung.

## genderflux

Genderflux bezeichnet Menschen, deren Geschlechtsgefühl in der Intensität schwankt. Die Richtung des Geschlechts (z. B. männlich, weiblich, nicht-binär) kann konstant bleiben, während die Stärke des Empfindens variiert. Genderflux ist eine Form von Genderfluidität, die besonders die Veränderlichkeit der Intensität betont.



Die Genderflux-Flagge repräsentiert Geschlechtsidentitäten, deren Intensität über die Zeit schwankt, oft zwischen Agender und einem weiblichen oder männlichen Empfinden. Die gängigste Version zeigt sechs horizontale Streifen: dunkelrosa, hellrosa, grau, hellblau, dunkelblau und gelb, die jeweilige Geschlechtsnuancen symbolisieren und Vielfalt sowie Wandel sichtbar machen und Anerkennung.

## maverique

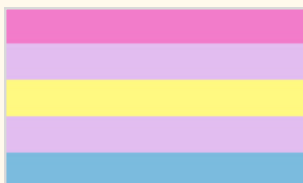
Maverique bezeichnet ein eigenständiges, nicht binäres Geschlecht, das weder männlich noch weiblich ist und sich bewusst außerhalb der bekannten Kategorien verortet. Maverique wird oft als kraftvoll, eigenständig und unverwechselbar erlebt. Es ist eine klare, positive Geschlechtsidentität mit eigener Qualität.



Die Maverique-Pride-Flagge zeigt gelbe, weiße und orangefarbene horizontale Streifen und steht für eine nicht-binäre, autonome Geschlechtsidentität, die weder Männlichkeit noch Weiblichkeit entspricht. Entworfen von Vesper H. 2014, symbolisiert sie ein unabhängiges, unkonventionelles inneres Geschlechtsempfinden und betont persönliche Selbstbestimmung, Mut, Eigenheit und sichtbare Anerkennung für alle.

## aporagender

Aporagender beschreibt ein eigenes Geschlecht, das klar außerhalb von „männlich“ und „weiblich“ liegt, aber nicht neutral ist. Menschen, die sich aporagender nennen, erleben ein spezifisches, benennbares Geschlecht mit eigener Qualität, das sich bewusst von binären Kategorien abgrenzt.



Die Aporagender-Flagge wurde von Lex entworfen und erschien online am 14. August 2015. Rosa, Blau und Violett stehen für feminine, maskuline und androgyn wirkende Geschlechter; die mittige gelbe Linie repräsentiert ein außerhalb dieser Kategorien liegendes, dennoch spezifisches, deutlich eigenständige Identität.

# Sexuelle Orientierung

Sexuelle Orientierung beschreibt, zu wem sich Menschen sexuell hingezogen fühlen. Manche Orientierungen sind vielen vertraut, andere werden seltener genannt. Keine davon sagt etwas über den Wert eines Menschen aus.

## lesbisch

Lesbisch beschreibt Frauen, die sich sexuell und/oder romantisch zu Frauen hingezogen fühlen. Dazu gehören cis, trans und nicht-binäre Personen, die sich als Frauen verstehen. Lesbisch sein umfasst viele Lebensweisen, Körper und Ausdrucksformen und ist eine selbstbestimmte Identität, die Verbundenheit und Liebe zwischen Frauen beschreibt.



Eine heute häufig genutzte lesbische Flagge ist die orange-rosa „Lesbian Pride Flag“ mit mehreren Streifen. Die Farbtöne stehen unter anderem für Vielfalt, Gemeinschaft, Liebe zwischen Frauen, Geschlechtervielfalt und Selbstbestimmung. Sie entstand aus der Community und hat sich über die Jahre weiterentwickelt, um mehr lesbische Erfahrungen abzubilden.

## schwul

Schwul beschreibt Männer, die sich sexuell und/oder romantisch zu Männern hingezogen fühlen. Der Begriff wird von cis und trans Männern genutzt, die sich als Männer verstehen. Schwul sein umfasst viele unterschiedliche Lebensrealitäten, Körperbilder und Ausdrucksformen und ist eine selbstbestimmte Identität innerhalb der queeren Community.



Für schwule Männer gibt es verschiedene Flaggen. Eine verbreitete Variante ist die blau-grün-türkise „Gay Men Flag“, die Verbundenheit, queere Männlichkeit und emotionale Nähe zwischen Männern symbolisiert. Sie ergänzt die Regenbogenflagge, indem sie schwule Identität spezifischer sichtbar macht, ohne andere queere Identitäten auszuschließen.

## bisexuell

Bisexuelle Menschen fühlen sich zu mehr als einem Geschlecht sexuell und/oder romantisch hingezogen. Das kann Männer, Frauen und nicht-binäre Menschen einschließen. Die Anziehung muss nicht immer gleich stark sein. Bisexualität beschreibt eine offene, mehrgeschlechtliche Anziehung, ohne festzulegen, dass alle Geschlechter gleich erlebt werden müssen.



Die Bisexual Pride Flag zeigt drei horizontale Streifen in Pink, Lila und Blau. Pink steht für gleichgeschlechtliche Anziehung, Blau für andersgeschlechtliche Anziehung und Lila für den Bereich dazwischen, in dem sich beides überlappt. Sie wurde 1998 von Michael Page entworfen, um Bisexualität als eigene, sichtbare Identität zu stärken.

# Sexuelle Orientierung

Neben den bekannteren sexuellen Orientierungen gibt es weitere, mit denen Menschen ihre Anziehung genauer oder passender beschreiben. Auch sie machen sichtbar, wie vielfältig sexuelle Orientierung erlebt werden kann.

## asexuell

Asexuelle Menschen empfinden keine oder nur wenig sexuelle Anziehung zu anderen Personen. Asexualität ist ein Spektrum. Asexuell zu sein bedeutet nicht automatisch, keine Beziehungen, Zuneigung oder romantischen Bindungen zu wollen.



Die Asexual-Pride-Flagge wurde in der AVEN-Community entwickelt. Schwarz steht für das Fehlen sexueller Anziehung, Grau für das asexuelle Spektrum, Weiß für Gemeinschaft und Lila für die queere Community.

## demisexuell

Demisexuelle Menschen empfinden sexuelle Anziehung meist erst dann, wenn zuvor eine starke emotionale Bindung entstanden ist. Ohne diese Verbindung gibt es meist keine oder kaum sexuelle Anziehung. Demisexualität liegt auf dem asexuellen Spektrum.



Die Demisexual-Pride-Flagge kombiniert Elemente der asexuellen Flagge mit einem schwarzen Dreieck. Das verweist auf Zugehörigkeit zum asexuellen Spektrum und auf die besondere Rolle emotionaler Nähe.

## greysexuell

Greysexuelle Menschen bewegen sich zwischen asexuell und sexuell. Sie empfinden nur selten, unter bestimmten Umständen oder in geringer Intensität sexuelle Anziehung. Greysexualität beschreibt ein gültiges Zwischenspektrum.



Greysexual-Flaggen orientieren sich oft an Grau-, Weiß- und Lilatönen. Grau steht für das Zwischenfeld zwischen asexuell und sexuell, Weiß für Gemeinschaft und Lila für Zugehörigkeit zur queeren Community.

## pansexuell

Pansexuelle Menschen können sich zu Menschen aller Geschlechter sexuell und/oder romantisch hingezogen fühlen. Im Mittelpunkt steht die Person, nicht das Geschlecht. Pansexualität bedeutet nicht, dass man alle attraktiv findet.



Die Pansexual-Pride-Flagge nutzt Pink, Gelb und Blau. Sie steht für Anziehung zu Frauen, Männern und nicht-binären oder genderdiversen Menschen und macht geschlechtsunabhängige Anziehung sichtbar.



### Kompass

steht allgemein für Orientierung, ohne eine konkrete Orientierung zu erklären.



### Sprechblase

passt zum Gedanken: Menschen dürfen selbst sagen, welcher Begriff für sie passt.



### Stern/Funken

steht für Vielfalt, Sichtbarkeit und etwas Persönliches.



### Offene Hand / kleine Geste

steht für Respekt und Offenheit, ohne inhaltlich nochmal zu erklären.

# Romantische Orientierung

Romantische und sexuelle Anziehung sind nicht automatisch dasselbe. Manche Menschen verlieben sich häufig, andere selten oder gar nicht. Und manche erleben romantische Anziehung anders als sexuelle. Gerade deshalb hilft es, auch über romantische Orientierung zu sprechen.

## aromantisch

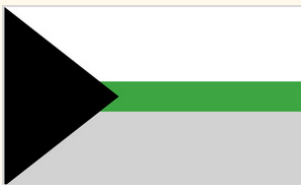
Aromantische Menschen empfinden keine oder nur wenig romantische Anziehung. Sie können trotzdem enge Bindungen, Freundschaften, Partnerschaften oder andere Formen von Nähe als sehr wichtig erleben. Aromantik ist ein Spektrum.



Die aromantische Flagge nutzt Grün-, Weiß-, Grau- und Schwarztöne. Grün steht für aromantische Identität, Weiß für Gemeinschaft und Grau für das Spektrum zwischen romantischer und nicht-romantischer Anziehung.

## demiromantisch

Demiromantische Menschen empfinden romantische Anziehung nur dann, wenn zuvor eine starke emotionale Bindung entstanden ist. Ohne diese Verbindung gibt es meist keine oder kaum romantische Gefühle. Demiromantik liegt auf dem aromantischen Spektrum und beschreibt eine Form von Romantik, bei der Vertrauen und Nähe eine zentrale Rolle spielen.



Die Demiromantic Pride Flag kombiniert Weiß, Grün, Grau und ein schwarzes Dreieck. Weiß steht für alloromantische Menschen, Grün für aromantische Identität, Grau für das Spektrum dazwischen und das schwarze Dreieck für demiromantische Zugehörigkeit innerhalb dieses Spektrums. Die Flagge zeigt, dass romantische Anziehung für demiromantische Menschen an emotionale Tiefe gebunden ist.

## biromantisch

Biromantische Menschen können sich romantisch zu mehr als einem Geschlecht hingezogen fühlen. Das bedeutet nicht automatisch etwas über ihre sexuelle Orientierung. Romantische und sexuelle Anziehung können unterschiedlich erlebt werden.



Biromantische Flaggen orientieren sich oft an den Farben der Bisexual-Flagge. Ein Herz macht sichtbar, dass es um romantische und nicht um sexuelle Anziehung geht.

# Romantische Orientierung

Manche Formen romantischer Anziehung sind vielen Menschen vertrauter als andere. Daneben gibt es weitere Selbstbezeichnungen, mit denen Menschen ihre Gefühle und Bindungen genauer beschreiben können.

## greyromantisch

Greyromantische Menschen bewegen sich zwischen aromantisch und alloromantisch. Sie empfinden romantische Anziehung nur selten, unter bestimmten Umständen oder in geringerer Intensität. Greyromantik beschreibt ein Zwischenspektrum, in dem romantische Gefühle möglich sind, aber nicht so häufig oder stark wie bei den meisten alloromantischen Menschen.



Die Greyromantic Pride Flag nutzt Grün-, Weiß- und Grautöne. Grün steht für aromantische Identität, Weiß für platonische Beziehungen und Gemeinschaft, Grau für das Zwischenfeld zwischen romantischer und nicht-romantischer Anziehung. Die Flagge macht sichtbar, dass romantische Anziehung auch im „Graubereich“ vielfältig und gültig ist.

## panromantisch

Panromantische Menschen können sich romantisch zu Menschen aller Geschlechter hingezogen fühlen. Dabei steht die Person im Mittelpunkt, nicht das Geschlecht. Panromantik bedeutet nicht, dass man zu allen Menschen romantische Gefühle entwickelt, sondern dass Geschlecht keine begrenzende Rolle für romantische Anziehung spielt.



Die Panromantic Pride Flag ähnelt der pansexuellen Flagge, nutzt aber oft weichere oder pastellige Varianten von Pink, Gelb und Blau. Pink steht für romantische Anziehung zu Frauen, Blau für romantische Anziehung zu Männern und Gelb für romantische Anziehung zu nicht-binären Menschen. Sie zeigt panromantische Vielfalt unabhängig von Sexualität.

Geschlechtsidentität, sexuelle Orientierung und romantische Orientierung greifen oft ineinander, sind aber nicht dasselbe. Sie helfen dabei, menschliche Erfahrungen genauer und respektvoller zu beschreiben.

Gerade weil sich diese Ebenen überschneiden oder voneinander unterscheiden können, ist es wichtig, Menschen nicht vorschnell einzuordnen. Vielfalt zeigt sich oft genau dort, wo Erfahrungen nicht in einfache Muster passen.

# Regenbogen-Pride-Flaggen

## Wie aus einem Symbol viele wurden

Die Regenbogenflagge ist heute eines der bekanntesten Zeichen queerer Sichtbarkeit. Sie steht für Stolz, Gemeinschaft und das Recht, offen und selbstbestimmt zu leben. Im Lauf der Zeit sind weitere Varianten entstanden, die zusätzliche Erfahrungen, Perspektiven und politische Forderungen sichtbar machen.

### Ein Symbol für Sichtbarkeit und Stolz

Die Regenbogenflagge entstand 1978 in San Francisco und wurde zu einem positiven Symbol für queeres Leben. Sie sollte ein Zeichen von Hoffnung, Gemeinschaft und Selbstbestimmung sein. Gerade weil queere Menschen lange mit Ausgrenzung, Unsichtbarkeit und Verfolgung konfrontiert waren, bekam ein eigenes Symbol eine besondere Bedeutung.

Die erste Version der Flagge hatte noch mehr Farben als die heute verbreitete Regenbogenflagge. Einige davon wurden später aus praktischen Gründen verändert oder weggelassen. Trotzdem blieb die Grundidee erhalten: Vielfalt sichtbar zu machen und queeren Stolz nach außen zu tragen.

Für viele Menschen ist die Regenbogenflagge bis heute das zentrale Zeichen queerer Community. Sie steht nicht nur für Zugehörigkeit, sondern auch für Geschichte, Protest, Selbstachtung und das Recht, in Würde zu leben.

### Warum neue Varianten entstanden

Mit der Zeit wurde deutlicher, dass ein einziges Symbol nicht alle Erfahrungen innerhalb queerer Community gleich sichtbar macht. Deshalb entstanden neue Varianten der Pride-Flagge, die Gruppen stärker einbeziehen sollten, die in queeren Räumen oft zu wenig mitgedacht oder zu wenig gesehen wurden.

Dazu gehören zum Beispiel trans Menschen, intergeschlechtliche Menschen sowie Schwarze queere Menschen und andere queere Personen of Color. Neue Flaggen sind deshalb kein Ersatz für die Regenbogenflagge, sondern eine Weiterentwicklung. Sie zeigen, dass Community dazulernt, auf Kritik reagiert und sichtbarer machen möchte, was vorher übersehen wurde.

Gerade darin liegt ihre Stärke: Pride-Flaggen stehen nicht gegeneinander. Sie erzählen, wie sich queere Sichtbarkeit verändert und erweitert, wenn Menschen genauer hinsehen und mehr Erfahrungen bewusst einbeziehen.

### Kurzchronologie

|                |                                                                                 |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1978</b>    | Erste Regenbogenflagge in San Francisco                                         |
| <b>2017</b>    | Philadelphia Pride Flag mit stärkerer Sichtbarkeit für queere Personen of Color |
| <b>2018</b>    | Progress Pride Flag mit Trans-Farben sowie Schwarz und Braun                    |
| <b>ab 2021</b> | intersex-inclusive Weiterentwicklungen                                          |

### Wichtig zu wissen

Nicht jede Person nutzt dieselbe Flagge. Nicht jede Flagge ist überall gleich bekannt. Und nicht jedes Symbol bedeutet für alle Menschen genau dasselbe.

Pride-Flaggen können Sichtbarkeit schaffen, Zugehörigkeit ausdrücken und Geschichte erzählen. Sie ersetzen aber nie die Selbstbezeichnung einer Person.

Pride-Flaggen zeigen Geschichte, Sichtbarkeit und Veränderung. Je mehr Menschen mitgedacht werden, desto stärker entwickeln sich auch diese Symbole weiter.

# Wichtige Pride-Flaggen im Überblick

Im Lauf der Zeit sind weitere Varianten entstanden, die zusätzliche Erfahrungen, politische Forderungen und bisher zu wenig sichtbare Perspektiven stärker einbeziehen. Keine dieser Flaggen macht eine andere „falsch“. Sie zeigen vielmehr, dass Community wächst, dazulernt und ihre Symbole weiterentwickelt.

## Klassische Regenbogenfahne



Die klassische Regenbogenflagge entstand 1978 in San Francisco und wurde zu einem weltweiten Symbol für queeren Stolz, Vielfalt und Zusammenhalt. Die erste Version hatte noch mehr Farben; später wurde sie vereinfacht, blieb aber das bekannteste Zeichen queerer Sichtbarkeit.

## Philadelphia Pride Flag



Diese Variante wurde 2017 im Rahmen der Kampagne More Color More Pride in Philadelphia vorgestellt. Die zusätzlichen schwarzen und braunen Streifen sollen Schwarze queere Menschen und andere queere Personen of Color stärker sichtbar machen.

## Progress Pride Flag



Die Progress-Flagge ergänzt die Regenbogenflagge um einen seitlichen Keil mit den Farben der Trans-Flagge sowie Schwarz und Braun. Der Keil steht für Fortschritt und macht deutlich, dass Sichtbarkeit und Gleichberechtigung weiterentwickelt werden müssen.

## Inter Inclusive Pride Flag



Diese Weiterentwicklung der Progress-Flagge bezieht intergeschlechtliche Menschen ausdrücklich mit ein. Sie zeigt, dass Pride-Flaggen angepasst werden können, wenn bisher zu wenig sichtbare Erfahrungen stärker mitgedacht werden sollen.

## Inter\*Progress-Flag



Auch diese Variante verbindet die Progress-Flagge mit intergeschlechtlicher Sichtbarkeit und greift die Inter\*-Flagge gezielt auf. Sie macht deutlich, dass intergeschlechtliche Menschen nicht nur mitgemeint, sondern ausdrücklich sichtbar sein sollen.

# Geschlecht als Spektrum

Viele Menschen lernen früh nur die Einteilung in männlich oder weiblich kennen. Doch Geschlecht kann viel vielfältiger erlebt und verstanden werden.

Geschlecht ist kein starres System, sondern ein Spektrum. Es kann auf unterschiedliche Weise erfahren, ausgedrückt und anerkannt werden.

## Geschlecht kann mehrere Ebenen haben



### 1. Körperliche Merkmale

Zum Beispiel Chromosomen, Hormone oder Genitalien.



### 2. Geschlechtsidentität

Wie sich eine Person selbst versteht.



### 3. Geschlechtsausdruck

Wie jemand sich zeigt, kleidet oder auftritt.



### 4. Rechtlicher Geschlechtseintrag

Was in offiziellen Dokumenten steht.



### 5. Name und Pronomen

Wie eine Person angesprochen werden möchte.

## Symbole und Zeichen können helfen

- sich selbst besser zu verstehen
- sich auszudrücken
- sichtbar zu werden

## Wichtig zu wissen

Nicht jedes Symbol ist überall gleich gebräuchlich. Nicht jede Person nutzt solche Zeichen – auch das ist völlig in Ordnung. Symbole können Sichtbarkeit schaffen, ersetzen aber nie die Selbstbezeichnung einer Person.

# Häufige Geschlechtssymbole

Einige Symbole werden genutzt, um Geschlechtsidentitäten, Geschlechtsausdruck oder queere Zugehörigkeit sichtbar zu machen.

Nicht alle Zeichen sind überall gleich gebräuchlich – und nicht jede Person nutzt solche Symbole.



## 1. Weiblich

Dieses Symbol wird häufig mit Frauen, Weiblichkeit oder weiblich gelesenen Geschlechtern verbunden.



## 2. Männlich

Dieses Symbol wird häufig mit Männern, Männlichkeit oder männlich gelesenen Geschlechtern verbunden.



## 3. Trans\*

Dieses Symbol wird oft als Zeichen für trans\* Identitäten genutzt. Es verweist darauf, dass Geschlecht vielfältiger sein kann als die Zuordnung bei der Geburt.



## 4. Nicht-binär

Dieses Symbol kann für Geschlechtsidentitäten stehen, die nicht ausschließlich männlich oder weiblich sind.



## 5. Agender

Dieses Symbol kann für Menschen stehen, die für sich kein Geschlecht empfinden oder Geschlecht als nicht passend oder nicht relevant erleben.



## 6. Androgyn

Dieses Symbol kann eine Verbindung, Mischung oder Offenheit zwischen weiblich und männlich gelesenen Ausdrucksformen sichtbar machen.



## 7. Inter\*

Dieses Symbol wird teils im Zusammenhang mit intergeschlechtlichen Realitäten verwendet. Inter\* beschreibt körperliche Geschlechtsmerkmale, die nicht eindeutig in die medizinischen Kategorien „männlich“ oder „weiblich“ passen.

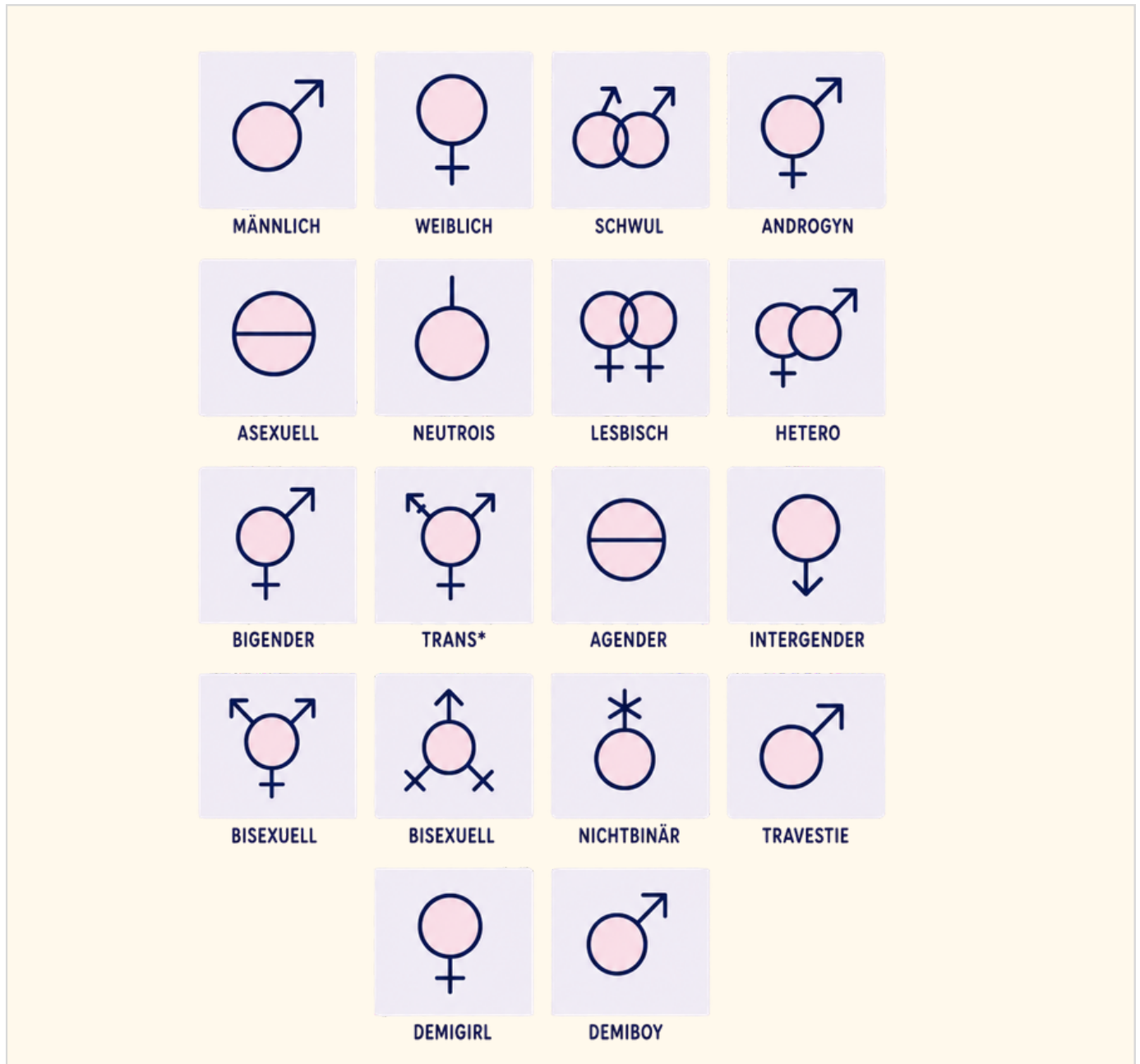


## 8. Genderqueer

Dieses Symbol wird von manchen Menschen für vielfältige Geschlechtsidentitäten genutzt, die sich bewusst außerhalb enger Geschlechternormen bewegen.

# Weitere queere Symbole im Überblick

Geschlecht ist kein starres System, sondern ein Spektrum mit vielen Möglichkeiten. Neben den bekannten Symbolen für „männlich“ und „weiblich“ gibt es viele weitere Zeichen, die unterschiedliche Geschlechtsidentitäten oder queere Zugehörigkeiten sichtbar machen.



## Wichtig zu wissen

Symbole können Orientierung und Sichtbarkeit schaffen.

Entscheidend ist aber immer, wie Menschen sich selbst bezeichnen und angesprochen werden möchten.

Symbole ersetzen nie die Selbstbezeichnung einer Person.

# Sprache macht Vielfalt sichtbar

Sprache beschreibt nicht nur Wirklichkeit, sie prägt auch unseren Blick auf andere Menschen. Deshalb kann gendergerechte Sprache helfen, respektvoller und inklusiver zu sprechen.

**Sprache ist mehr als nur ein Mittel zur Kommunikation.**

**Sie prägt, wie wir die Welt wahrnehmen und wie wir miteinander umgehen.**

## Was bedeutet „Gender“?

Der Begriff „Gender“ stammt aus dem Englischen und beschreibt das soziale und empfundene Geschlecht.

Es geht also nicht nur um den Körper, sondern auch darum, wie du dich selbst wahrnimmst und erlebst.

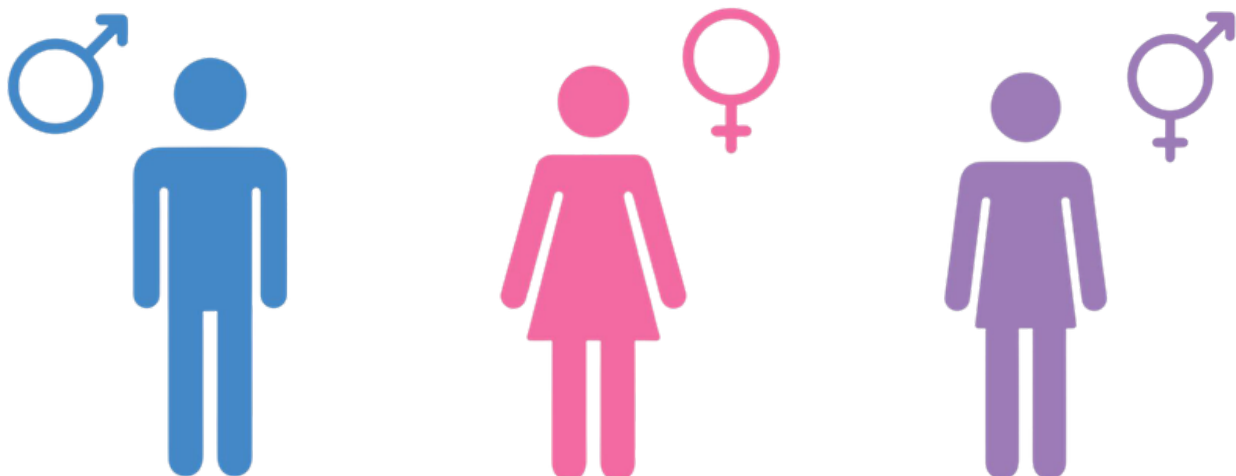
Im Englischen wird zwischen gender und sex unterschieden.  
Im Deutschen wird meist nur das Wort Geschlecht verwendet – deshalb kann es leicht zu Missverständnissen kommen.

## Warum ist gendergerechte Sprache wichtig?

Gendergerechte Sprache kann helfen, dass sich mehr Menschen angesprochen und mitgedacht fühlen.

Sie steht für Inklusion, Respekt und Sichtbarkeit.

Wichtig ist nicht Perfektion, sondern ein bewusster und respektvoller Umgang.



# Pronomen im Alltag

Pronomen sind kleine Wörter mit großer Wirkung.

Sie ersetzen in Sätzen unseren Namen – zum Beispiel er, sie oder they – und sind für viele Menschen ein wichtiger Teil ihrer Identität.

Wenn wir die richtigen Pronomen verwenden, zeigen wir:

Ich sehe dich und ich respektiere, wer du bist.

Pronomen wirken klein, sind für viele Menschen aber ein wichtiger Teil ihrer Identität.

Wer Pronomen respektiert, zeigt Aufmerksamkeit, Rücksicht und Anerkennung im Alltag.

## Beispiele für Pronomen

**Maskulin:** er / ihm / sein

**Feminin:** sie / ihr / ihr

**Neutral:** they (englisch), dey oder xier (deutsche Vorschläge)



## Warum sind Pronomen wichtig?

Man kann einer Person ihre Identität nicht immer ansehen.

Wenn wir einfach annehmen, welche Pronomen jemand benutzt, kann es leicht zu Misgendering kommen.

Gerade für trans\*, inter\* oder nicht-binäre Menschen ist die richtige Ansprache oft ein wichtiger Teil von Anerkennung und Respekt.

# Nachfragen, Fehler machen, dazulernen

Nach Pronomen zu fragen ist kein Tabu, sondern ein Zeichen von Respekt.  
Auch Fehler können passieren – wichtig ist, offen zu bleiben und daraus zu lernen.

## Wie fragt man nach Pronomen?

Es ist völlig in Ordnung – und oft sehr wertschätzend –, nach Pronomen zu fragen, wenn du unsicher bist.

Zum Beispiel:

- „Welche Pronomen benutzt du?“
- „Wie möchtest du angesprochen werden?“

Hilfreich kann auch sein, selbst mit gutem Beispiel voranzugehen:  
„Hallo, ich bin Alex und meine Pronomen sind er/ihm.“

## Was, wenn ich einen Fehler mache?

Niemand ist perfekt. Gerade bei neuen oder ungewohnten Pronomen können Versprecher passieren.

Wichtig ist: kurz entschuldigen, korrigieren und normal weitermachen.

Vielfalt der Pronomen

Neben „er“ und „sie“ gibt es weitere Möglichkeiten, Pronomen zu verwenden.

Manche Menschen bevorzugen they, dey, xier oder möchten ganz ohne Pronomen nur mit ihrem Namen angesprochen werden.

## Deshalb gilt:

Pronomen zu respektieren ist kein großer Aufwand – für viele Menschen aber sehr bedeutend.

Ein kleiner Schritt im Alltag kann einen großen Unterschied machen.

# Beziehungen leben: Nähe, Liebe und Verbundenheit

Beziehungen können ganz unterschiedlich aussehen.

Manche Menschen wünschen sich eine exklusive Partnerschaft, andere leben offener oder gestalten Nähe ganz bewusst jenseits klassischer Beziehungsmodelle.

Gerade in queeren Räumen wird sichtbar, dass Liebe, Verbundenheit und Verlässlichkeit viele Formen haben können. Wichtig ist nicht, ob eine Beziehung „typisch“ ist, sondern ob sie für die beteiligten Menschen ehrlich, respektvoll und stimmig ist.

## Monogame Beziehung

Monogame Beziehungen sind Partnerschaften, in denen zwei Menschen eine exklusive romantische und/oder sexuelle Bindung miteinander eingehen.

Auch in queeren Communities entscheiden sich viele Menschen bewusst für Monogamie. Sie kann für Stabilität, Verlässlichkeit und eine besonders enge Bindung stehen.

Gleichzeitig wird Monogamie in queeren Zusammenhängen oft hinterfragt. Denn viele gesellschaftliche Vorstellungen von Partnerschaft sind historisch stark mit heteronormativen Erwartungen verbunden.

## Offene Beziehung

In offenen Beziehungen können beide Partner\*innen einvernehmlich auch romantische oder sexuelle Kontakte zu anderen Menschen haben.

Damit das gut funktioniert, braucht es vor allem ehrliche Kommunikation, Vertrauen und klare Absprachen.

Viele Menschen wählen diese Form, weil sie Nähe und Verbindlichkeit mit persönlicher Freiheit verbinden möchten.

Offene Beziehungen sind nicht automatisch „lockerer“ oder „weniger ernst“. Wie jede andere Beziehungsform leben sie davon, dass alle Beteiligten respektvoll miteinander umgehen.

## Polyamorie

Polyamorie bedeutet, mehrere liebevolle Beziehungen gleichzeitig zu führen – offen, ehrlich und mit dem Wissen aller Beteiligten.

Für viele Menschen ist Polyamorie eine Möglichkeit, Liebe nicht auf eine einzige Beziehung zu begrenzen.

Dabei geht es nicht um Heimlichkeit, sondern um Transparenz, Konsens und gegenseitigen Respekt.

Polyamore Beziehungen können ganz unterschiedlich aussehen – etwa als feste Dreierkonstellation, als „V-Beziehung“ oder als offenes Netzwerk.

Gerade in queeren Räumen wird Polyamorie oft sichtbarer gelebt, weil dort traditionelle Beziehungsnormen häufiger hinterfragt werden.

# Beziehungen neu denken

## Beziehungsanarchie

Beziehungsanarchie ist ein Modell, bei dem Beziehungen nicht in feste Kategorien oder Hierarchien eingeordnet werden.

Das bedeutet: Eine Freundschaft muss nicht automatisch weniger wichtig sein als eine romantische Beziehung.

Statt gesellschaftlichen Erwartungen zu folgen, wird jede Verbindung individuell gestaltet – danach, was die beteiligten Menschen wirklich brauchen und möchten.

Für viele ist Beziehungsanarchie eine freie und selbstbestimmte Art, Beziehungen zu leben. Gerade in queeren Kontexten spielt sie eine wichtige Rolle, weil sie klassische Vorstellungen von Partnerschaft bewusst hinterfragt.

## Freundschaftsbasierte Partnerschaften

Manche Menschen führen Beziehungen, die auf tiefer Freundschaft beruhen und keine romantischen oder sexuellen Elemente enthalten müssen.

Solche Partnerschaften können trotzdem sehr verbindlich sein.

Menschen wohnen zusammen, teilen ihren Alltag oder ziehen gemeinsam Kinder groß – auch ohne romantische Beziehung im klassischen Sinn.

Besonders für asexuelle oder aromantische Menschen kann diese Form der Partnerschaft sehr passend sein.

Sie zeigt, dass Nähe und Lebensgemeinschaft nicht immer an Romantik oder Sexualität gebunden sein müssen.

## Queer-Platonic Relationship (QPR)

Queer-platonische Beziehungen sind sehr enge Bindungen, die über eine klassische Freundschaft hinausgehen, aber nicht in das übliche Schema romantischer oder sexueller Beziehungen passen.

Viele Menschen in einer QPR erleben ihre Verbindung als tief, verbindlich und emotional bedeutsam.

Gleichzeitig möchten sie ihre Beziehung nicht mit den üblichen Begriffen wie „romantisch“ oder „partnerschaftlich“ beschreiben.

Gerade für aromantische oder asexuelle Menschen kann eine QPR eine wichtige Beziehungsform sein.

Sie macht sichtbar, dass auch platonische Liebe und Verbundenheit einen großen Platz im Leben haben können.

# Freundschaft, Intimität und warum Vielfalt wichtig ist

## Freundschaft Plus

Freundschaft Plus beschreibt eine Beziehung, die auf Freundschaft basiert, aber zusätzlich sexuelle Nähe einschließt.

Für manche Menschen ist das eine unkomplizierte und passende Form von Beziehung. Oft stehen dabei Vertrautheit, Freiheit und gegenseitiges Einverständnis im Mittelpunkt.

Wichtig ist auch hier, offen über Wünsche, Grenzen und Erwartungen zu sprechen. Denn selbst wenn keine romantische Beziehung gewünscht ist, braucht es Rücksicht und klare Kommunikation.

## Warum Vielfalt in Beziehungsformen wichtig ist

Die Vielfalt von Beziehungsformen zeigt, dass es nicht nur einen einzigen richtigen Weg gibt, Beziehungen zu leben.

Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen von Nähe – und genau dafür braucht es Raum.

Traditionelle Modelle wie die klassische Zweierbeziehung passen für viele gut.

Für andere sind offenere, freundschaftsbasierte oder alternative Formen stimmiger. Keine davon ist automatisch besser oder schlechter.

Gerade für queere Menschen ist diese Offenheit oft besonders wichtig.

Viele erleben gesellschaftlichen Druck oder das Gefühl, in feste Erwartungen passen zu müssen.

Beziehungen selbst gestalten zu können, kann deshalb auch ein Ausdruck von Selbstbestimmung sein.

Vielfalt in Beziehungsformen macht sichtbar, dass Liebe, Nähe und Verbundenheit auf viele Arten gelebt werden können.

Ob romantisch, sexuell, platonisch oder familiär: Entscheidend ist, dass eine Beziehung für die beteiligten Menschen gut, respektvoll und ehrlich ist.

# Coming-out: Deinen eigenen Weg finden

Sich mit der eigenen Identität auseinanderzusetzen und sie mit anderen zu teilen, kann befreiend sein – und gleichzeitig Angst machen.

Für viele queere Menschen ist das Coming-out deshalb ein wichtiger, manchmal auch herausfordernder Schritt.

Es gibt dabei keinen „perfekten“ Weg.  
Wichtig ist, was sich für dich sicher und richtig anfühlt.

## Was Coming-out bedeutet

### Was ist ein Coming-out?

Coming-out bedeutet, die eigene sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität zu erkennen und – wenn man möchte – mit anderen zu teilen.

Für viele beginnt dieser Weg zuerst bei sich selbst.

### Inneres Coming-out

Das innere Coming-out beschreibt den Moment, in dem du für dich selbst erkennst: So fühle ich. Das gehört zu mir.

Das kann erleichternd sein, aber auch Fragen und Unsicherheit auslösen.

### Äußeres Coming-out

Beim äußeren Coming-out erzählst du anderen von deiner Identität – zum Beispiel Freund\*innen, Familie oder Kolleg\*innen.

Manche sprechen offen darüber, andere nur mit wenigen Menschen.  
Beides ist völlig in Ordnung.

## Muss man sich outen?

Nein.

Ein Coming-out kann befreiend sein, ist aber keine Pflicht.

Ob, wann und bei wem du dich outest, entscheidest allein du.

## Warum sich Menschen outen

Viele Menschen outen sich, weil sie:

- authentisch leben möchten
- Beziehungen ehrlicher gestalten wollen
- sichtbar sein und anderen Mut machen möchten

## Warum manche sich nicht outen

Es gibt auch gute Gründe, ein Coming-out aufzuschieben oder darauf zu verzichten:

- Angst vor Ablehnung
- Unsicherheit im Umfeld
- fehlende Sicherheit
- noch nicht bereit zu sein

Das alles ist verständlich und verdient Respekt.

## Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Den perfekten Zeitpunkt gibt es nicht.

Ein Coming-out sollte dann passieren, wenn du dich dazu bereit fühlst.

Hilfreiche Fragen können sein:

- Fühlst du dich sicher?
- Gibt es Menschen, die dich unterstützen?
- Möchtest du dich wirklich mitteilen?

## Tipps für ein Coming-out

Wenn du dich outen möchtest, kann es helfen:

### **Mit einer vertrauten Person anfangen**

Viele beginnen mit jemandem, bei dem sie sich sicher fühlen.

### **Vorher überlegen, was du sagen willst**

Manchen hilft es, sich Sätze aufzuschreiben.

### **Geduldig sein**

Nicht jede Reaktion ist sofort so, wie du es dir wünschst.

### **Reaktionen nicht als Urteil über dich verstehen**

Wenn jemand überfordert ist, sagt das oft mehr über die andere Person aus als über dich.

## Was ist ein erzwungenes Outing?

Ein erzwungenes Outing passiert, wenn jemand deine Identität ohne deine Zustimmung weitererzählt.

Das ist respektlos und kann verletzend oder gefährlich sein.

Niemand hat das Recht, das für dich zu entscheiden.

## Für Freund\*innen und Familie

Wenn sich dir jemand anvertraut:

Hör zu, bedanke dich für das Vertrauen und erzähle es nicht weiter.

Respektiere Namen, Pronomen und Grenzen. Frag lieber, wie du unterstützen kannst, statt eigene Erwartungen in den Mittelpunkt zu stellen.

Richtig ist, was sich für dich sicher und stimmig anfühlt.

Dein Tempo, deine Entscheidung und dein Weg zählen.

# Bär, Otter und Co.: Begriffe aus der Community erklärt

In der LGBTQIA+-Community – besonders in Teilen der schwulen Subkultur – gibt es viele Begriffe, mit denen Menschen sich selbst beschreiben.

Sie können helfen, Zugehörigkeit zu finden, sich auszudrücken und andere mit ähnlichen Erfahrungen kennenzulernen.

Wichtig ist: Diese Begriffe sind keine festen Schubladen.

Für viele sind sie eher liebevolle oder spielerische Selbstbeschreibungen als strenge Kategorien.

## Bär, Cub und Chub

### Bär (Bear)

„Bär“ ist ein Begriff für Männer, die oft kräftiger gebaut sind, Körperbehaarung haben und eher maskulin wirken.

Für viele geht es dabei aber nicht nur um das Aussehen, sondern auch um Gemeinschaft, Offenheit und gegenseitige Akzeptanz.

Die Bear Community ist für viele ein Raum, in dem Körperpositivität und Zusammenhalt wichtig sind.

Gerade Menschen, die sich in klassischen Schönheitsidealen nicht wiederfinden, erleben diese Community oft als unterstützend.

#### Unterbegriffe

Grizzly Bear: ältere oder besonders große Bären

Polar Bear: ältere Männer mit grauem oder weißem Haar

### Cub (Jungbär)

Cubs sind meist jüngere Männer, die sich selbst der Bear Community zuordnen.

Oft wird der Begriff für Menschen verwendet, die in dieser Community noch ihren Platz finden oder sich dort gerade erst einleben.

Viele verbinden damit etwas Verspieltes und Heranwachsendes.

Der Begriff ist meist liebevoll gemeint.

### Chub

„Chub“ bezeichnet Männer, die größer oder kräftiger sind und sich mit ihrer Körperfülle wohlfühlen.

Auch dieser Begriff wird häufig positiv und selbstbewusst verwendet.

Für viele steht er für Körperakzeptanz und dafür, sich nicht an enge Schönheitsnormen anpassen zu müssen.



Die Bear-Flagge wurde 1995 von Craig Byrnes entworfen.

Die Streifen in Braun, Beige, Gold, Weiß, Grau und Schwarz erinnern an verschiedene Fellfarben von Bären und stehen zugleich für Vielfalt innerhalb der Community.

Die Bärenpatte macht die Verbindung zum Symbol des „Bären“ sichtbar und steht für Zugehörigkeit und Stolz.

# Otter, Twink und Wolf

## Otter

Otter sind meist schlanker als Bären, aber ebenfalls oft behaart. Viele Menschen verstehen den Begriff als eine Art Zwischenraum zwischen anderen bekannten Typen.

Der Begriff kann helfen, sich selbst einzuordnen, ohne sofort in besonders starre Kategorien zu fallen.

Gleichzeitig zeigt er, dass nicht alle Menschen in klar abgegrenzte Typen passen.



Für die Otter-Flagge gibt es keine eindeutig festgelegte oder allgemein anerkannte Herkunft. Auch die Bedeutung der Farben ist nicht überall gleich klar erklärt. Auf der Seite wird bereits darauf hingewiesen, dass manche Flaggen aus einzelnen Community-Kontexten oder von anonymen Künstler\*innen entstanden sind.

Gerade das zeigt aber auch etwas Wichtiges:

Nicht jede Flagge muss offiziell oder überall gleich verstanden werden, um für Menschen Bedeutung zu haben.

## Twink

„Twink“ beschreibt meist junge, schlanke Männer mit wenig Körper- oder Gesichtsbehaarung. Oft wird der Begriff mit einem eher jugendlichen, stilbewussten oder femininen Ausdruck verbunden.

Für manche ist das eine neutrale oder positive Selbstbeschreibung, für andere eher eine äußere Zuschreibung.

Deshalb ist es wichtig, solche Begriffe nicht als starres Urteil, sondern als freiwillige Einordnung zu verstehen.



Auch bei der Twink-Flagge sind die Bedeutungen nicht überall einheitlich.

Auf eurer Seite wird Pink mit Weiblichkeit und Gelb mit Unabhängigkeit verbunden; außerdem taucht häufig ein Symbol aus zwei Mars-Zeichen auf.

Diese Symbolik zeigt, dass auch innerhalb der schwulen Subkultur sehr unterschiedliche Ausdrucksformen Platz haben.

## Wolf

Der Begriff „Wolf“ wird oft für Männer verwendet, die schlank bis athletisch wirken und eine eher raue oder wilde Ausstrahlung haben.

Er liegt in manchen Beschreibungen irgendwo zwischen Bär und Twink, ohne ganz in eine der beiden Gruppen zu passen.

Wie bei allen anderen Begriffen gilt auch hier:

Nicht jede Person, auf die die Beschreibung äußerlich passen würde, verwendet den Begriff auch für sich selbst.

# Pup

## Pup (Welpen)

„Pup“ ist ein Begriff aus der Puppy-Play-Szene.

Menschen, die sich damit identifizieren, verbinden damit oft spielerisches Verhalten, Nähe, Rollenspiel und Gemeinschaft.

Für manche steht dabei das Ausleben einer bestimmten Rolle im Vordergrund, für andere eher ein Gefühl von Verspieltheit, Zugehörigkeit oder emotionaler Verbindung.

Manche Pups haben auch eine Beziehung zu sogenannten „Handlern“, also Menschen, die in diesem Kontext eine begleitende oder leitende Rolle einnehmen.



Die Puppy-Play-Flagge wurde 2011 von Tony Bark entworfen.

Sie ist ein Symbol für eine Subkultur, in der Verspieltheit, Nähe, Rollenspiel und Gemeinschaft eine wichtige Rolle spielen.

Die diagonalen Streifen in Schwarz, Blau und Weiß stehen unter anderem für die Verbindung zur Leder- und BDSM-Kultur, für Loyalität und Offenheit. Der rote Knochen in der Mitte wird oft als Symbol für emotionale Verbundenheit, Freude und die spielerische Seite dieser Community verstanden.

## Warum solche Begriffe wichtig sein können

Begriffe wie Bär, Otter, Wolf oder Pup sind in vielen Fällen liebevoll gemeint.

Sie helfen Menschen, sich selbst auszudrücken, andere mit ähnlichen Erfahrungen zu finden und ein Gefühl von Gemeinschaft zu entwickeln.

Gerade in einer Welt, in der viele queere Menschen lange versucht haben, sich anzupassen oder nicht aufzufallen, können solche Begriffe eine stärkende Wirkung haben.

Sie zeigen: Es gibt viele Arten, männlich, queer, weich, stark oder verspielt zu sein.

## Aber: Nicht alle mögen solche Kategorien

Gleichzeitig passen nicht alle Menschen in diese Begriffe hinein – und nicht alle möchten das auch. Manche empfinden solche Labels als hilfreich, andere als einschränkend oder klischeehaft.

Deshalb ist es wichtig, sie nicht als feste Schubladen zu verstehen.

Sie können eine Einladung zu Selbstaussdruck und Zugehörigkeit sein – aber niemand muss sich einem Begriff zuordnen.

Die Tiernamen und Typen aus der schwulen Subkultur sind eine spielerische und oft liebevolle Art, Vielfalt sichtbar zu machen.

Sie erzählen etwas über Körperbilder, Gemeinschaft und darüber, wie Menschen ihren Platz in einer Community finden.

Am wichtigsten ist aber:

Jede Person darf selbst entscheiden, ob ein Begriff zu ihr passt – oder eben nicht.

# Cross-Dressing

In der LGBTQIA+-Community beschreibt der Begriff Cross-Dresser Menschen, die Kleidung tragen, die gesellschaftlich traditionell dem anderen Geschlecht zugeordnet wird.

Dabei geht es nicht unbedingt um eine Änderung der Geschlechtsidentität, sondern vielmehr um den Wunsch, Geschlechterrollen durch Kleidung zu erkunden, auszudrücken oder spielerisch zu durchbrechen.

Cross-Dressing ist ein breites Spektrum. Manche Menschen cross-dressen gelegentlich, um ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen oder sich in einem bestimmten Kontext wohler zu fühlen, wie etwa bei Drag-Auftritten oder Cosplay.

Andere wiederum sehen es als festen Bestandteil ihrer Identität und tragen regelmäßig Kleidung, die nicht ihrem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht entspricht.

Wichtig ist, Cross-Dressing nicht mit Transidentität zu verwechseln. Während Cross-Dresser nicht zwangsläufig ihre Geschlechtsidentität infrage stellen oder ändern wollen, ist Transidentität eng mit der eigenen Identität und nicht nur mit dem äußeren Ausdruck verbunden.

Dennoch gibt es Überschneidungen, da sowohl Cross-Dresser als auch Trans-Menschen dazu beitragen, traditionelle Geschlechterrollen infrage zu stellen und die Vielfalt von Geschlecht sichtbar zu machen.

In der LGBTQIA+-Community spielt Cross-Dressing eine wichtige Rolle. Es schafft Raum für kreative Freiheit und lädt dazu ein, Geschlecht als etwas Fließendes und Individuelles zu betrachten.

Durch Cross-Dressing wird deutlich, dass Kleidung weit mehr ist als nur Mode – sie kann eine starke Aussage über Identität, Selbstbewusstsein und die Ablehnung starrer gesellschaftlicher Normen sein.

Cross-Dressing steht für die Freiheit, sich jenseits von Stereotypen zu bewegen und das zu sein, was sich authentisch anfühlt.

Es ist ein Ausdruck von Selbstbestimmung und Individualität, der in der LGBTQIA+-Community eine besondere Wertschätzung genießt.



Die genaue Bedeutung der Farben ist nicht eindeutig festzustellen.

Während die Farben einiger Flaggen klar einer bestimmten Bedeutung zugeordnet sind, trifft dies bei anderen Flaggen nicht zu. Dies liegt unter anderem daran, dass einige Flaggen von individuellen Künstler\*innen, Persönlichkeiten oder Gruppen gestaltet wurden. Manche Flaggen stammen auch von anonymen Künstler\*innen. Dies ist hier der Fall.

# Kulturelle Begriffe

Die queere Community hat im Laufe der Zeit eigene kulturelle Begriffe und Symbole entwickelt, die oft nicht nur Identität und Zusammenhalt ausdrücken, sondern auch als Zeichen von Widerstand, Stolz und Kreativität dienen.

Diese Begriffe tragen zur einzigartigen Kultur der Community bei und spiegeln deren Vielfalt wider.

## Pride

Pride bedeutet Stolz und steht für die Selbstachtung und die Akzeptanz der eigenen Identität als LGBTQIA+.

**Herkunft:** Der Begriff stammt aus der Pride-Bewegung, die in den 1970er Jahren nach den Stonewall-Aufständen entstand.

**Beispiel:** Pride-Paraden feiern Vielfalt und fordern Gleichberechtigung.

## Queer

Ein Sammelbegriff für alle, die sich außerhalb der heteronormativen oder binären Geschlechterordnung bewegen.

**Kulturelle Bedeutung:** Früher als Schimpfwort verwendet, wurde „queer“ von der Community zurückgewonnen und positiv besetzt.

**Beispiel:** „Ich definiere mich als queer, weil ich mich in keine Schublade stecken lassen möchte.“

## Chosen Family (gewählte Familie)

Freunde und Unterstützer, die für viele LGBTQIA+ Menschen anstelle der biologischen Familie treten, wenn diese nicht unterstützend ist.

**Kulturelle Bedeutung:** Ein wichtiger Aspekt der LGBTQIA+ Gemeinschaft, der Zusammenhalt und Unterstützung symbolisiert.

**Beispiel:** „Meine chosen family hat mich immer akzeptiert, so wie ich bin.“

## Drag

Die Kunstform, bei der Menschen durch Kleidung, Make-up und Performance die Geschlechterrollen übertreiben oder neu interpretieren.

**Kulturelle Bedeutung:** Drag hat eine lange Tradition in der LGBTQIA+ Kultur und ist ein Ausdruck von Kreativität und Protest.

**Beispiel:** Drag-Queens wie RuPaul haben Drag weltweit bekannt gemacht.

## Ball Culture (Ballkultur)

Eine Subkultur, die in den 1980er Jahren von Schwarzen und Latinx LGBTQIA+ Menschen in den USA geprägt wurde. Bei sogenannten Balls treten Menschen in Kategorien wie Mode, Tanz oder Performance gegeneinander an.

**Kulturelle Bedeutung:** Balls sind ein sicherer Raum für queere Menschen, um ihre Identität auszudrücken und Anerkennung zu finden.

**Beispiel:** Der Dokumentarfilm *Paris is Burning* zeigt die Bedeutung der Ballkultur in der LGBTQIA+ Geschichte.

## Coming-Out

Der Prozess, bei dem eine Person offen über ihre sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität spricht.

**Kulturelle Bedeutung:** Es ist ein wichtiger Schritt zur Selbstakzeptanz und oft ein mutiger Moment, der Unterstützung aus der Community erfordert.

**Beispiel:** „Mein Coming-Out bei meinen Freunden war der Anfang eines neuen Kapitels für mich.“

## Safe Space

Ein Ort, an dem sich LGBTQIA+ Menschen sicher und akzeptiert fühlen können, ohne Angst vor Diskriminierung.

**Kulturelle Bedeutung:** Safe Spaces sind wichtig, um Gemeinschaft und Unterstützung zu finden.

**Beispiel:** „Die Treffen bei Queer Pfaffenhofen sind für viele ein Safe Space.“

Diese Begriffe sind nicht alle, es gibt noch viel, viel mehr - es sind nicht nur Worte – sie sind Ausdruck von Identität, Geschichte und Kultur. Sie verbinden Menschen in der LGBTQIA+ Gemeinschaft und helfen, Vielfalt sichtbar zu machen.

# Butch, Femme und co.....

Die Lesbenszene ist genauso vielfältig wie die Menschen, die sie ausmachen.

Innerhalb der Community haben sich über die Jahre Begriffe entwickelt, die helfen, Identitäten, Ausdrucksweisen und persönliche Vorlieben zu beschreiben.

Sie sind nicht nur Mittel der Selbstdefinition, sondern auch ein wichtiger Teil der gemeinsamen Kultur. Manche dieser Begriffe sind humorvoll, andere ernsthaft – alle zusammen erzählen sie von der reichen Geschichte und den unterschiedlichen Facetten lesbischen Lebens.

## Butch

"Butch" beschreibt lesbische Frauen, die sich in ihrem Stil und Verhalten eher maskulin präsentieren. Dies umfasst oft Kleidung, Körpersprache und sogar Interessen, die traditionell mit Männlichkeit assoziiert werden. Der Begriff ist nicht nur eine Stilrichtung, sondern für viele auch ein politisches Statement, das traditionelle Geschlechterrollen hinterfragt.

Der Begriff „Butch“ hat eine lange und vielfältige Geschichte. Ursprünglich wurde er verwendet, um eine breite Palette von Geschlechtsidentitäten und sexuellen Orientierungen zu beschreiben. Ähnlich wie der Begriff „Lesbe“, der sich auf Frauen oder Menschen bezieht, die sich teilweise oder vollständig mit dem Begriff „Frau“ identifizieren und Frauen lieben, steht auch „Butch“ für eine Identität, die nicht auf eine feste Definition beschränkt ist. Vielmehr repräsentiert er die Vielfalt innerhalb der queeren Gemeinschaft.

In den 1970er-Jahren wurde der Begriff „Lesbe“ politisiert und zunehmend exklusiv verwendet, was dazu führte, dass andere Identitäten weniger sichtbar wurden. Trotz dieser Entwicklungen bleibt „Butch“ ein zentraler und wertvoller Bestandteil der lesbischen und queeren Community, der Stärke, Individualität und Vielfalt verkörpert.



Die Butch-Flagge, ein stolzes Symbol der lesbisch-feministischen Gemeinschaft, trägt in ihrer Gestaltung eine tiefe Bedeutung. Das Labrys, eine doppelköpfige Axt, steht für Stärke und Ermächtigung und erinnert an die Kraft der Butch-Identität sowie an die Wichtigkeit von Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein in der queeren Community. Die Farbe Lila symbolisiert die lesbische Liebe und die vielfältigen romantischen Beziehungen innerhalb der Gemeinschaft, die sich durch unterschiedliche Formen von Liebe und Partnerschaft auszeichnen.

Das schwarze Dreieck wiederum dient als Mahnmal. Ursprünglich wurde es während der Zeit des Nationalsozialismus genutzt, um Menschen mit angeblich „asozialem Verhalten“ zu kennzeichnen – darunter auch viele queere Personen. Heute steht es für Stärke, Überleben und die Erinnerung an die Verfolgung, die queere Menschen in der Vergangenheit erleiden mussten.

Die Butch-Identität und ihre Flagge sind weit mehr als nur Kategorien oder Symbole. Sie verkörpern den Stolz einer Gemeinschaft, die ihre Vielfalt feiert, ihre Geschichte ehrt und zuversichtlich in die Zukunft blickt. Jede Identität, wie sie sich auch definieren mag, ist ein unverzichtbarer Teil der queeren Kultur und trägt dazu bei, diese lebendig und vielfältig zu gestalten.

## Femme

Im Gegensatz zu "Butch" steht "Femme" für lesbische Frauen, die sich bewusst feminin kleiden und präsentieren. Femme ist jedoch mehr als nur äußerliche Erscheinung; es ist eine Identität, die weibliche Eigenschaften feiert und neu definiert, abseits heteronormativer Erwartungen.

## Stem

Eine Mischung aus "Stud" (maskulin) und "Femme" beschreibt Frauen, die sich zwischen diesen beiden Polen bewegen. Stem verkörpert eine dynamische Balance und zeigt, dass Geschlechtsausdruck fließend und individuell sein kann.

## Pillow Princess

Mit einem Augenzwinkern beschreibt "Pillow Princess" eine Person, die im Schlafzimmer lieber passiv bleibt und sich verwöhnen lässt. Dieser Begriff ist ein Beispiel für die humorvolle Seite der Community und wird oft scherzhaft genutzt, um Dynamiken innerhalb von Beziehungen zu beschreiben.

## Lipstick Lesbian

Der Begriff bezeichnet lesbische Frauen, die sich besonders feminin präsentieren – oft mit Make-up, Kleidern und anderen Merkmalen, die als traditionell weiblich gelten. "Lipstick Lesbian" bricht das Klischee, dass Lesben maskulin sein müssen, und zeigt die breite Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten innerhalb der Szene.



Die Lipstick-Lesbian-Pride-Flagge wurde im Jahr 2010 auf dem Blog „This Lesbian Life“ vorgestellt und steht als Symbol für lesbische Frauen, die ihre feminine Identität stolz leben. Sie feiert die Vielfalt der Weiblichkeit innerhalb der lesbischen Gemeinschaft und zeigt, dass es viele verschiedene Wege gibt, sich als lesbische Frau auszudrücken. Die Flagge betont die Wichtigkeit von Sichtbarkeit und Akzeptanz für Frauen, die sich als feminin definieren, und ermutigt dazu, Geschlechtsidentität und -präsentation authentisch und selbstbewusst zu leben.

Die Farben und Symbole der Flagge tragen ihre eigene Bedeutung. Rosa und Rot stehen für Weiblichkeit und Liebe und repräsentieren sowohl die feminine Identität als auch die romantischen Beziehungen, die lesbische Frauen eingehen. Der Lippenstift ist ein weiteres zentrales Symbol, das lesbische Frauen repräsentiert, die gerne feminin auftreten und Make-up verwenden. Gleichzeitig erinnert er daran, dass Femininität innerhalb der lesbischen Community ebenso vielfältig und individuell sein kann wie in der Gesellschaft insgesamt.

Diese Begriffe sind nur ein kleiner Ausschnitt aus der reichen Sprache der queeren Community.

Sie erinnern uns daran, wie wichtig es ist, Räume für Selbstausdruck, Verständnis und Akzeptanz zu schaffen – denn jeder Mensch verdient es, so sein zu dürfen, wie er oder sie wirklich ist.

# Leder in der LGBTQIA+

Die Lederszene ist eine Subkultur innerhalb der LGBTQIA+ Community, die ihren Ursprung in den 1940er und 1950er Jahren hat.

Sie entstand zunächst in den USA, als sich homosexuelle Männer in Motorradclubs zusammenschlossen und eine Ästhetik entwickelten, die von Lederbekleidung geprägt war.

Leder wurde zum Symbol für Maskulinität, Stärke und Zusammengehörigkeit. Im Laufe der Zeit entwickelte sich daraus eine vielfältige Szene, die über das Tragen von Leder hinausgeht und bestimmte Werte, Interessen und Fetische umfasst.

## Merkmale der Lederszene



**Kleidung und Ästhetik:** Lederjacken, Hosen, Westen und Stiefel sind zentrale Elemente. Oft wird diese Kleidung mit Accessoires wie Kappen, Handschuhen oder Gürteln kombiniert.



**Gemeinschaft und Werte:** Die Lederszene betont Respekt, Einvernehmlichkeit und gegenseitige Unterstützung. Diese Werte sind besonders in Bezug auf sexuelle Praktiken und Beziehungen von großer Bedeutung.



**Verbindung zur BDSM-Kultur:** Die Lederszene hat enge Verbindungen zur BDSM-Subkultur, teilt aber nicht zwangsläufig alle deren Aspekte. Viele Mitglieder interessieren sich für Dominanz- und Unterwürfigkeitsrollen, ohne dass dies ein verpflichtender Teil der Szene ist.



**Veranstaltungen und Treffpunkte:** Es gibt zahlreiche Veranstaltungen, wie etwa die Folsom Street Fair in San Francisco oder den Easter Berlin Leather and Fetish Weekend, sowie spezialisierte Bars und Clubs, die der Lederszene Raum geben.

## Vielfalt und Inklusivität

Während die Lederszene ursprünglich hauptsächlich von schwulen Männern geprägt war, hat sie sich im Laufe der Jahrzehnte geöffnet.

Heute gibt es auch lesbische, bisexuelle, trans\* und nicht-binäre Menschen sowie heterosexuelle Personen, die sich mit der Lederszene identifizieren.

## Bedeutung für die LGBTQIA+ Community

Die Lederszene hat nicht nur eine wichtige kulturelle und soziale Rolle gespielt, sondern auch die Sichtbarkeit queerer Menschen gefördert. Sie hat dazu beigetragen, alternative Lebensweisen und sexuelle Identitäten zu normalisieren und Räume für Ausdruck und Akzeptanz zu schaffen.

Die Lederszene ist ein lebendiger und integraler Teil der LGBTQIA+ Community, der durch seine Geschichte, Ästhetik und Werte inspiriert und bereichert.

## Verwendung der Leather Pride Flag:

Die Flagge wird auf Veranstaltungen, wie Fetisch-Festivals, Paraden und in entsprechenden Bars und Clubs genutzt. Sie dient nicht nur als Symbol für Zugehörigkeit, sondern auch als Zeichen des Stolzes, der Solidarität und der Vielfalt innerhalb der Lederszene.

Die Leather Pride Flag ist eines von vielen Symbolen, die die Vielfalt und die Subkulturen innerhalb der LGBTQIA+ Community sichtbar machen.

### Leather Pride Flag

Leather Pride Flag von Tony DeBlase



Die Leather Pride Flag ist ein ikonisches Symbol der Lederszene innerhalb der LGBTQIA+ Community. Sie besteht aus neun horizontalen Streifen in den Farben Schwarz, Blau und Weiß, die sich abwechseln. Ein auffälliges rotes Herz im oberen linken Bereich, etwa auf Höhe der blauen Streifen, verleiht der Flagge eine emotionale Komponente.

Die Farben der Flagge tragen spezifische Bedeutungen: Schwarz symbolisiert Leder und die BDSM-Kultur, Blau steht für Loyalität und Hingabe, und Weiß repräsentiert Reinheit sowie die Bedeutung von Konsens. Das rote Herz verkörpert Liebe und Leidenschaft, die trotz der rauen Ästhetik ein zentraler Wert der Lederszene sind.

## Humor und Selbstironie

Die Lederszene nimmt sich selbst nicht immer zu ernst und zelebriert Humor sowie Selbstironie. Viele Leder-Events haben witzige Wettbewerbe oder unterhaltsame Performances, die die spielerische Seite der Szene betonen.

## Stolz und Ausdruck

Die Flagge und die Szene stehen nicht nur für Sexualität und Ästhetik, sondern auch für Stolz, Offenheit und die Freiheit, man selbst zu sein. Sie erinnern daran, dass es auch in Subkulturen Raum für Leichtigkeit, Liebe und Freude gibt.

Die Lederszene ist somit nicht nur ein Ort für tiefe Werte und Traditionen, sondern auch ein lebendiger Ausdruck von Lebenslust und der Feier des queeren Lebens in all seinen Facetten.

# Homophobie / Homohass

Homophobie, oft auch als Homohass bezeichnet, beschreibt negative Einstellungen, Vorurteile oder diskriminierendes Verhalten gegenüber homosexuellen Menschen oder der Homosexualität im Allgemeinen.

Der Begriff setzt sich aus dem griechischen „homo“ (gleich) und „phobos“ (Angst, Furcht) zusammen. Allerdings ist „Phobie“ hier nicht im psychologischen Sinne einer krankhaften Angst gemeint, sondern bezeichnet eine Ablehnung oder Feindseligkeit.

## Formen der Homophobie

Homophobie kann in unterschiedlichen Formen auftreten:

### Persönliche Homophobie:

Individuelle Abneigung oder Vorurteile gegenüber queeren Menschen, die sich durch Beleidigungen, Ausgrenzung oder diskriminierendes Verhalten zeigen können.

### Institutionelle Homophobie:

Diskriminierung durch Gesetze, Organisationen oder Institutionen, z. B. fehlende rechtliche Anerkennung gleichgeschlechtlicher Partnerschaften oder mangelnder Schutz vor Diskriminierung.

### Interne Homophobie:

Wenn queere Menschen selbst negative Einstellungen gegenüber ihrer Sexualität entwickeln, oft durch gesellschaftliche Stigmatisierung oder mangelnde Akzeptanz.

## Ursachen von Homophobie

Homophobie hat viele Ursachen, darunter:

### Unwissenheit und Vorurteile:

Oft beruhen negative Einstellungen auf falschen Informationen oder fehlendem Kontakt zu queeren Menschen.

### Kulturelle und religiöse Werte:

In manchen Kulturen oder Religionen gelten traditionelle Vorstellungen von Geschlecht und Sexualität, die Homosexualität ablehnen.

### Angst vor dem Anderen:

Manche Menschen empfinden Unsicherheit oder Bedrohung durch etwas, das außerhalb ihrer Norm liegt.

## Auswirkungen von Homophobie

Homophobie hat tiefgreifende Auswirkungen auf Betroffene:

### Psychische Belastung:

Queere Menschen sind häufiger von Depressionen, Angststörungen und Suizidgedanken betroffen.

### Einschränkungen im Alltag:

Diskriminierung kann zu sozialer Isolation, Arbeitsplatzverlust oder mangelndem Zugang zu Dienstleistungen führen.

### Gesellschaftliche Spaltung:

Homophobie fördert Intoleranz und behindert eine offene, vielfältige Gesellschaft.

## Was kann man tun?

### Aufklärung und Bildung:

Informationen über queere Themen helfen, Vorurteile abzubauen.

### Solidarität zeigen:

Queere Menschen unterstützen, Diskriminierung aktiv ansprechen und dagegen vorgehen.

### Queere Räume schaffen:

Sichere Orte, an denen queere Menschen akzeptiert werden, fördern ein positives Miteinander.

Homophobie ist mehr als nur ein individuelles Vorurteil – sie ist ein gesellschaftliches Problem, das tief in Strukturen und Denkweisen verankert ist. Sie schränkt nicht nur die Freiheit und das Wohlbefinden queerer Menschen ein, sondern verhindert auch, dass wir als Gesellschaft unser volles Potenzial entfalten können. Denn Vielfalt ist eine Stärke, keine Bedrohung.

Es liegt an uns allen, Vorurteile durch Wissen zu ersetzen, mit Empathie Brücken zu bauen und uns aktiv gegen Diskriminierung einzusetzen. Das bedeutet, offen für neue Perspektiven zu sein, marginalisierte Stimmen zu unterstützen und für eine Welt einzutreten, in der niemand aufgrund ihrer oder seiner Identität benachteiligt wird.

Die Vision ist klar: eine Gesellschaft, in der jeder Mensch unabhängig von sexueller Orientierung oder Geschlechtsidentität sicher, respektiert und frei leben kann. Gemeinsam können wir den Weg dahin ebnen – durch Bildung, Engagement und die Entschlossenheit, Vielfalt nicht nur zu akzeptieren, sondern zu feiern. Jede\*r Beitrag zählt, und gemeinsam können wir echte Veränderung bewirken.

# Mythen und Fakten

Rund um die LGBTQIA+ Community gibt es viele Mythen und Missverständnisse, die oft auf Unwissenheit oder Vorurteilen beruhen.

Diese Mythen führen zu Diskriminierung und erschweren die Akzeptanz. Hier räumen wir mit einigen dieser Vorurteile auf und liefern Fakten:

## Mythos 1: „Queersein ist nur eine Phase.“

### **Fakt:**

Die sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität einer Person sind tief verwurzelte Teile ihrer Persönlichkeit. Für viele Menschen ist der Weg zur Erkenntnis ihrer Identität ein langer Prozess, der oft von inneren und äußeren Kämpfen geprägt ist. Studien zeigen, dass queere Identitäten genauso stabil sind wie heteronormative Orientierungen.

### **Warum der Mythos schädlich ist:**

Er entwertet die Identität von LGBTQIA+ Menschen und kann dazu führen, dass sie nicht ernst genommen werden.

## Mythos 2: „Kinder brauchen einen Vater und eine Mutter, um glücklich aufzuwachsen.“

### **Fakt:**

Zahlreiche Studien belegen, dass Kinder in queeren Familien genauso glücklich und gesund aufwachsen wie in heterosexuellen Familien. Entscheidend sind Liebe, Unterstützung und ein stabiles Umfeld – nicht das Geschlecht der Eltern.

### **Beispiel:**

Kinder aus Regenbogenfamilien berichten oft von einer besonders offenen und toleranten Erziehung.

## Mythos 3: „Trans-Menschen ändern ständig ihre Meinung.“

### **Fakt:**

Der Weg zur eigenen Geschlechtsidentität ist komplex und individuell. Manche Trans-Menschen durchlaufen Phasen des Nachdenkens und Experimentierens, um ihre Identität zu finden – das bedeutet jedoch nicht, dass ihre Identität weniger gültig ist.

### **Wichtig zu wissen:**

Respektiere den aktuellen Namen und die Pronomen, die jemand angibt, unabhängig von früheren Angaben.

## Mythos 4: „Asexuelle Menschen haben einfach noch nicht die richtige Person gefunden.“

### **Fakt:**

Asexualität ist eine legitime Orientierung. Sie beschreibt Menschen, die wenig oder keine sexuelle Anziehung empfinden, unabhängig davon, ob sie in einer Beziehung sind oder nicht. Es ist keine „Phase“ oder ein „Problem“, das gelöst werden muss.

### **Warum der Mythos schädlich ist:**

Er unterstellt asexuellen Menschen, dass sie „unvollständig“ sind oder ihre Gefühle nicht verstehen.

## Mythos 5: „LGBTQIA+ Rechte sind Sonderrechte.“

### **Fakt:**

LGBTQIA+ Rechte sind Menschenrechte. Sie fordern keine Privilegien, sondern dieselben Rechte und Freiheiten, die heterosexuelle und cisgender Menschen bereits genießen – wie die Möglichkeit, zu heiraten oder ein sicheres Leben zu führen.

### **Warum dieser Mythos falsch ist:**

Er suggeriert, dass die Forderung nach Gleichberechtigung eine übertriebene oder unfaire Forderung sei.

## Mythos 6: „Queere Menschen sind ein modernes Phänomen.“

### **Fakt:**

Queere Identitäten und Beziehungen existieren seit Jahrhunderten in fast allen Kulturen der Welt. Historische Beispiele sind die „Two-Spirit“-Personen in indigenen Kulturen Nordamerikas oder gleichgeschlechtliche Beziehungen im antiken Griechenland.

### **Warum der Mythos schädlich ist:**

Er ignoriert die lange und vielfältige Geschichte der LGBTQIA+ Gemeinschaft und reduziert queere Identitäten auf einen „Trend“.

## Warum ist es wichtig, diese Mythen zu entkräften?

Mythen tragen dazu bei, dass Vorurteile und Diskriminierung bestehen bleiben. Indem wir diese falschen Vorstellungen aufklären, fördern wir Verständnis, Respekt und Akzeptanz für die LGBTQIA+ Gemeinschaft.

### **Ein Appell:**

Wenn du unsicher bist, was stimmt, informiere dich bei vertrauenswürdigen Quellen oder frage direkt Menschen aus der Community. Gemeinsam können wir Vorurteile abbauen und eine inklusive Gesellschaft schaffen.

# Begriffe zum Nachschlagen

Einige Wörter tauchen im Heft immer wieder auf oder helfen beim besseren Verständnis. Hier findest du kurze Erklärungen dazu.

## A

### **Alloromantisch**

Alloromantisch beschreibt Menschen, die romantische Anziehung empfinden. Der Begriff wird oft als Gegenbegriff zu aromantisch genutzt.

### **Allosexuell**

Allosexuell beschreibt Menschen, die sexuelle Anziehung empfinden. Der Begriff wird oft als Gegenbegriff zu asexuell genutzt.

### **Ally**

Ein Ally ist eine unterstützende Person, die selbst nicht Teil einer bestimmten Gruppe sein muss, sich aber solidarisch für diese Gruppe einsetzt.

### **Amtlicher Geschlechtseintrag**

Der amtliche Geschlechtseintrag ist die Geschlechtsangabe, die in offiziellen Dokumenten steht. Er muss nicht immer mit der eigenen Geschlechtsidentität übereinstimmen.

## B

### **Bei der Geburt zugewiesenes Geschlecht**

Damit ist das Geschlecht gemeint, das einer Person nach der Geburt aufgrund körperlicher Merkmale zugeschrieben wurde.

### **Binär / binäres Geschlechtssystem**

Binär bedeutet, dass nur zwei Geschlechter angenommen werden: männlich und weiblich. Viele queere Begriffe zeigen, dass Geschlecht vielfältiger sein kann.

### **Bifeindlichkeit**

Bifeindlichkeit beschreibt Vorurteile, Abwertung oder Diskriminierung gegenüber bisexuellen Menschen.

## C

### **Cis / cisgeschlechtlich**

Cis beschreibt Menschen, deren Geschlechtsidentität mit dem Geschlecht übereinstimmt, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.

### **Community**

Community bedeutet Gemeinschaft. In queeren Zusammenhängen meint es Menschen, die Erfahrungen, Räume, Unterstützung oder Identität miteinander teilen.

## D

### **Deadname**

Ein Deadname ist ein früherer Name, den eine trans\* Person nicht mehr verwendet. Dieser Name sollte nicht ohne Zustimmung benutzt werden.

### **Diskriminierung**

Diskriminierung bedeutet, dass Menschen benachteiligt, ausgegrenzt oder schlechter behandelt werden – zum Beispiel wegen ihrer Identität, Orientierung oder Lebensweise.

## F

### **Fremdbezeichnung**

Eine Fremdbezeichnung ist ein Begriff, den andere Menschen für eine Person verwenden. Wichtig ist immer, ob die Person diesen Begriff selbst für sich möchte.

## G

### **Gendernormen / Geschlechternormen**

Gendernormen sind gesellschaftliche Erwartungen daran, wie Männer, Frauen oder andere Geschlechter angeblich sein, aussehen oder sich verhalten sollen.

### **Geschlechtsausdruck**

Geschlechtsausdruck beschreibt, wie eine Person sich nach außen zeigt – zum Beispiel durch Kleidung, Frisur, Stimme, Auftreten oder Verhalten.

### **Geschlechterrollen**

Geschlechterrollen sind Erwartungen daran, was Menschen aufgrund ihres zugeschriebenen Geschlechts angeblich tun, mögen oder können sollen.

## H

### **Herkunftsfamilie**

Herkunftsfamilie meint die Familie, in die eine Person hineingeboren wurde oder in der sie aufgewachsen ist.

### **Heteronormativität**

Heteronormativität beschreibt die gesellschaftliche Annahme, dass Heterosexualität und Zweigeschlechtlichkeit selbstverständlich oder „normal“ seien.

## I

### **Institutionelle Diskriminierung**

Institutionelle Diskriminierung entsteht durch Regeln, Strukturen oder Abläufe in Behörden, Schulen, Vereinen, Unternehmen oder Gesetzen.

### **Interfeindlichkeit**

Interfeindlichkeit beschreibt Abwertung, Unsichtbarmachung oder Diskriminierung von inter\* Menschen.

## K

### **Konsens**

Konsens bedeutet, dass alle Beteiligten freiwillig, klar und informiert zustimmen. Das ist besonders wichtig bei Beziehungen, Nähe und Sexualität.

## L

### **Label**

Ein Label ist ein Begriff, mit dem Menschen ihre Identität, Orientierung oder Erfahrung beschreiben können. Ein Label kann hilfreich sein, muss aber nie verwendet werden.

## M

### **Misgendering**

Misgendering bedeutet, dass eine Person mit falschen Pronomen, einem falschen Namen oder einer falschen Geschlechtszuschreibung angesprochen wird.

## P

### **Person of Color / People of Color**

Person of Color ist eine Selbstbezeichnung für Menschen, die von Rassismus betroffen sind und nicht als weiß gelesen werden.

## Q

### **Queerfeindlichkeit**

Queerfeindlichkeit beschreibt Ablehnung, Abwertung, Ausgrenzung oder Gewalt gegenüber queeren Menschen. Der Begriff ist breiter als Homophobie.

## R

### **Regenbogenfamilie**

Eine Regenbogenfamilie ist eine Familie, in der mindestens ein Elternteil queer ist oder queere Lebensrealitäten eine wichtige Rolle spielen.

### **Respektvolle Ansprache**

Respektvolle Ansprache bedeutet, Namen, Pronomen und Selbstbezeichnungen einer Person zu achten.

## S

### **Selbstbezeichnung**

Eine Selbstbezeichnung ist der Begriff, den eine Person für sich selbst wählt. Sie ist wichtiger als äußere Zuschreibungen.

### **Selbstbestimmung**

Selbstbestimmung bedeutet, dass Menschen selbst über ihre Identität, ihren Körper, ihre Beziehungen und ihre Lebensweise entscheiden dürfen.

### **Sichtbarkeit**

Sichtbarkeit bedeutet, dass queere Menschen, Erfahrungen und Lebensrealitäten wahrgenommen und anerkannt werden.

### **Stereotyp**

Ein Stereotyp ist eine vereinfachte Vorstellung über eine Gruppe von Menschen. Stereotype werden einzelnen Personen oft nicht gerecht.

### **Stigmatisierung**

Stigmatisierung bedeutet, dass Menschen wegen bestimmter Eigenschaften oder Zuschreibungen abgewertet oder ausgegrenzt werden.

## T

### **Transfeindlichkeit**

Transfeindlichkeit beschreibt Ablehnung, Abwertung, Ausgrenzung oder Diskriminierung von trans\* Menschen.

### **Transition**

Transition beschreibt Schritte, mit denen eine trans\* Person ihr Leben, ihren Namen, ihren Körper oder ihre Dokumente stärker an ihre Geschlechtsidentität anpasst. Welche Schritte jemand geht, ist sehr individuell.

## V

### **Vorurteil**

Ein Vorurteil ist eine feste Meinung über Menschen oder Gruppen, ohne die einzelne Person wirklich zu kennen.

## Z

### **Zugehörigkeit**

Zugehörigkeit beschreibt das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft, Gruppe oder Community zu sein.

### **Zuschreibung**

Zuschreibung bedeutet, dass anderen Menschen eine Identität, Eigenschaft oder Rolle von außen gegeben wird – unabhängig davon, ob sie für die Person selbst passt.

### **Zwangssouting / erzwungenes Outing**

Zwangssouting bedeutet, dass jemand die queere Identität einer Person ohne deren Zustimmung weitererzählt. Das kann verletzend und gefährlich sein.

## **Zum Mitnehmen**

Begriffe können helfen, Vielfalt besser zu verstehen.

Sie geben Orientierung, machen Erfahrungen sichtbar und erleichtern Gespräche.

Aber Menschen sind immer mehr als ein Begriff.

Entscheidend ist, wie eine Person sich selbst beschreibt, welche Grenzen sie setzt und wie sie angesprochen werden möchte.

Du musst nicht alles perfekt wissen.

Wichtig sind Offenheit, Respekt und die Bereitschaft, dazulernen.



### **Zuhören**

Nicht vorschnell  
einordnen.  
Fragen stellen, wenn  
etwas unklar ist.



### **Respektieren**

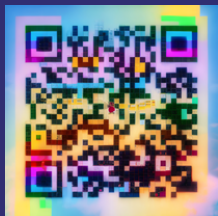
Namen, Pronomen und  
Grenzen achten.  
Selbstbezeichnungen  
ernst nehmen.



### **Dazulernen**

Fehler können passieren.  
Wichtig ist, sie zu  
korrigieren und offen zu  
bleiben.

# Schneller Zugriff auf:



**Queer Pfaffenhofen e.V.**



**kontakt@queerpaf.de**



**Postfach 13 07,  
85263 Pfaffenhofen**



**www.queer-pfaffenhofen.de**



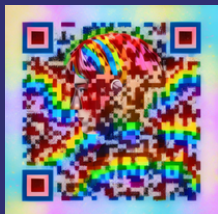
**Queer Pfaffenhofen**



**queerpfaenhofen**



**@queerpfaenhofen**



**Mitglied werden**



**Spenden**

Alle in diesem Magazin gezeigten Fotografien und Abbildungen unterliegen dem Copyright der hier genannten Firmen und Institutionen.

## Impressum

**Herausgabe:**  
Queer Pfaffenhofen e.V.  
Postfach 1307  
85263 Pfaffenhofen an der Ilm

**1. Vorsitz:**  
Norbert März  
Kontakt: [norbert@queerpaf.de](mailto:norbert@queerpaf.de)

**Erscheinungsort:**  
Pfaffenhofen an der Ilm

**Gestaltung:**  
Andreas Sigl-März  
Canva - Design Programm

Alle Rechte sind dem Verein vorbehalten. Der Verein kann den Inhalt des Magazins auch in digitaler Form unter seiner Homepage [www.queer-pfaffenhofen.de](http://www.queer-pfaffenhofen.de) oder in Form eines Datenträgers veröffentlichen. Das Magazin und alle in ihm enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig.

Mitteilungen über Organisationen, Firmen und andere juristische Personen erscheinen außerhalb der Verantwortung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der jeweiligen Autor\*innen wieder. Diese müssen nicht mit derjenigen der Redaktion oder des Vereins (Queer Pfaffenhofen e.V.) übereinstimmen. Alle verwendeten Namen, Zeichen und Bezeichnungen können eingetragene Marken oder Marken ihrer jeweiligen Eigentümer sein.

Der Verein ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein und ist beim Amtsgericht Ingolstadt unter dem Aktenzeichen: VR 201192 eingetragen. Beiträge und Spenden können steuerlich abgesetzt werden. Der Verein ist berechtigt, jedoch nicht verpflichtet, für Mitgliedsbeiträge und Spenden Zuwendungsbescheinigungen (Spendenquittungen) nach amtlich vorgeschriebenem Vordruck (§50 Abs. 1 EStDV) auszustellen. Spenden können am einfachsten ONLINE getätigt unter: [www.queer-pfaffenhofen.de/verein/spenden/](http://www.queer-pfaffenhofen.de/verein/spenden/) werden.

