

Verena Carl & Christiane Kolb



QUEERE KINDER

**Eine Orientierungshilfe
für Familien von
LGBTQIA+-Kindern
und -Jugendlichen**

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von den Autorinnen erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von den Verfasserinnen übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung von Autorinnen bzw. Verlag und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86768-1 Print
ISBN 978-3-407-86769-8 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2023

© 2023 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

© Verena Carl, Christiane Kolb

Lektorat: Viktoria Hausmann, Büro Z, Wiesbaden/Petra Dorn
Sensitivity Reading: Saskia Dreßler, Noah Stoffers
Umschlag: www.sandraklostermeyer.de (Gestaltung),
www.stephangelke.de (Beratung)
Titelmotiv: Einhorn-Grundlage ©Room27/shutterstock.com;
Gesamt-Illustration: © Sandra Klostermeyer
Herstellung: Sarah Veith
Satz: Publikations Atelier, Dreieich
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Einleitung 9

TEIL 1

WARUM FÜHLST DU SO ANDERS ALS ICH?

Seele, Pubertät und sexuelle Entwicklung 23

- * LGBT – wie? Elternfragen, Teenager-Emotionen 24
- * Worüber reden wir hier eigentlich?
Ein Glossar 28
- * Generation Q – eine Bestandsaufnahme 40
- * Körper, Kopf und Hormone: die Basics der
psychosexuellen Entwicklung 51
- * Familiengespräche oder: Komm raus, spielen! 64
- * »Eltern können dich tief verletzen« – Was sich Jugendliche
wünschen, was Expert*innen empfehlen 77
- * Welchen Einfluss haben wir Eltern auf die
psychosexuelle Entwicklung? 86
- * »Ich bin nicht homophob, ich fremdle nur« 96

TEIL 2

WOHER KOMMT DAS EIGENTLICH?

Körper, Geschlecht und sexuelle Vielfalt 113

- * »So kenne ich dich gar nicht!« Warum das Thema uns
so körperlich anfasst 114

- * Liegt das in den Genen? Das sagt die Wissenschaft über die biologischen Hintergründe von LGBTQIA+ **124**
- * Dieser Weg wird kein leichter sein - Transgeschlechtlichkeit als Herausforderung für alle **147**
- * Härte und Halbwissen - warum das Thema trans* zu erbitterten Diskussionen führt **160**

TEIL 3

WER SAGT, WAS NORMAL IST?

Queere Kinder und die Gesellschaft in Wandel und Widerstand 169

- * »Man spricht uns das Gefühl ab, diskriminiert zu werden« - warum wir nicht so weit sind, wie wir glauben **170**
- * Bleibt alles anders - Lust und Liebe im kulturellen Wandel **183**
- * Wer sagt es Oma? Lifehacks für Familien **193**
- * »Meine Familie sagte: Das ist Sünde!« - Lektionen von erwachsenen LGBTQIA+-Menschen **203**
- * Alles, was Recht ist - Sexualität im Wandel von Geschichte und Gesetzen **211**
- * Trendfarbe Regenbogen - Queerness und Jugendkultur **219**

Statt eines Nachworts: Lektionen einer Reise 238

- Danksagungen **244**
- Zum Weiterlesen **246**
- Beratung und Information **248**
- Quellen **252**

Einleitung

Elternsein ist eine Reise mit unbekannter Route und unbekanntem Ziel. Vom ersten Tag an begleiten wir unsere Kinder mit guten Wünschen, Hoffnungen und eigenen Vorstellungen davon, wie ihr Leben wohl verläuft und wo es hinführt. Nur um immer wieder festzustellen: Längst nicht alles, was wir uns ausgemalt haben, tritt auch ein. Denn unsere Kinder haben – hoffentlich! – ihren eigenen Kopf, ihre eigenen Ziele, eigene Leidenschaften und Sehnsüchte. Sie sind nicht das, was wir aus ihnen machen, sondern bringen unverwechselbar Eigenes mit, Gefühle und Persönlichkeit. Sicherlich erkennen wir als Reisebegleiter*innen einiges wieder, was vertrautes Terrain für uns ist, etwa, wenn sich unsere Kinder für Hobbys begeistern, die uns selbst Vergnügen bereiten, oder wir Charakterzüge an ihnen entdecken, die uns von uns selbst, unserem Partner oder unserer Partnerin vertraut sind. Aber je älter sie werden, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie neue, andere Wege gehen, Grenzen überschreiten, Terrain erobern, das uns fremd ist und in dem unsere eigenen Ortungssysteme nicht mehr funktionieren.

Dabei hat jede Elterngeneration ihre eigenen Themen, bei denen sie innerlich ins Schleudern gerät, schlicht, weil es keine oder wenig Erfahrungen aus der eigenen Kindheit gibt, an denen man sich orientieren könnte. Zum Teil liegt das daran, dass Herausforderungen tatsächlich neu sind, etwa der digitale Wandel. Zum Teil liegt es aber auch daran, dass sich der gesellschaftliche Umgang mit Themen geändert hat. Und dass dadurch etwas sichtbar wird, was früher eher im Verborgenen stattfand, und heute eigene Ausdrucksformen und eine eigene Sprache findet.

Damit sind wir bei unserem Thema – und dem Thema dieses Buches: die Vielfalt der sexuellen Orientierungen und geschlechtli-

chen Identitäten. Auf einmal erklärt die 12-Jährige beim Abendessen, dass sie in ein Mädchen verliebt ist und möglicherweise bi. Der 16-jährige Sohn klebt sich Gelnägel an, trägt Crop-Tops, und wir fragen uns, ob das nur ein Style ist oder ein Statement (nur: welches?). Und von einem Nachbarskind, das wir immer für ein burchikoses Mädchen gehalten haben, hören wir, dass es seinen weiblichen Namen abgelegt hat und sich als trans* Junge definiert.* Dieses Buch will genau hier Orientierung geben: Wie gehen wir mit alledem um? Was sollten wir dazu wissen? Wie können wir unsere Kinder unterstützen, ernst nehmen, begleiten? Ist das nur eine Phase? Eine gesellschaftliche Mode? Wie finden wir überhaupt die richtigen Worte für das, worüber wir reden sollten: LGBT – wie?

Viele Eltern, die heute um 40 oder 50 Jahre alt sind, stellen spätestens mit der Pubertät ihrer Kinder fest: Die Welt hat sich weitergedreht, und plötzlich fühlen wir uns wie von gestern, auch wenn wir uns für tolerant, aufgeklärt und cool hielten. Vor allem gilt das natürlich für die Mehrheitsgesellschaft, die sich – so wie wir beiden Autorinnen auch – als heterosexuell und cis versteht, sich also in gegengeschlechtlichen Liebesbeziehungen und dem Geschlecht zu Hause fühlt, das in unserer Geburtsurkunde steht. Vielleicht erklären wir unseren Kindern, wenn sie kleiner sind, durchaus wohlmeinend, dass es völlig okay ist, wenn sie später eine Partnerin oder einen Partner des gleichen Geschlechts wählen. Und wir lassen sie wissen, dass es Menschen gibt, die sich trotz eines äußerlich männlichen Körpers als weiblich empfinden und umgekehrt oder sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen. Aber wirklich damit rechnen,

* Wir haben uns für das Sternchen entschieden, um deutlich zu machen, dass hinter den jeweiligen Begriffen ein großes Spektrum nichtbinärer Identitäten steht – etwa Menschen, die sich als genderfluid oder agender bezeichnen. Viele Mitglieder der LGBTQIA+-Community betrachten die Begriffe trans und inter inzwischen auch ohne Sternchen als inklusiv. Solange diese Sicht nicht für alle selbstverständlich ist, wollen wir mit dem Stern auf die Vielfalt aufmerksam machen.

dass es unsere Kinder betrifft, das tun wir eher nicht. Wenn doch, sind wir im ersten Moment oft ziemlich ratlos.

Immer mehr Eltern, aber auch Patentanten und -onkel, Lehrer*innen oder Jugendtrainer*innen erleben diese Aha- und Verwirrungsmomente, das verrät allein schon die aktuelle Statistik: Schon vor einigen Jahren erhob ein Umfrageinstitut, dass sich heute mehr als 12 Prozent aller Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 14 und 29 Jahren als nicht rein heterosexuell empfinden. Das ist jeder und jede Achte der nachwachsenden Generation. In anderen europäischen Ländern sind die Werte zum Teil noch höher¹. Und beim Thema Transidentität, also wenn Menschen sich nicht oder nicht immer mit dem bei ihrer Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren, sind die Zahlen förmlich explodiert: Die Anzahl derer, die in Beratungsstellen Hilfe suchen, hat sich in den letzten Jahren etwa verdreißigfacht, wenn auch auf niedrigem Niveau.² Dazu kommen die trans* Jugendlichen, die niemals in einer Statistik auftauchen, weil sie keine therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen und nichts an ihrem Körper oder ihrem amtlichen Geschlechtseintrag ändern wollen, aber sich trotzdem selbstbewusst zwischen alle gängigen Schubladen setzen. Andere outen sich als genderfluid oder nichtbinär.

Und das ist selbst für die wohlwollendsten, liebevollsten hetero und cis Eltern oft erst einmal eines: gewöhnungsbedürftig. Es macht einen Unterschied, ob wir den netten schwulen Kollegen mit seinem Mann für einen Abend zur Gartenparty einladen, von fern den interessant-androgynen Look und die außergewöhnliche Stimme einer trans* Sängerin bewundern – oder ob wir ein Kind haben, das uns täglich ganz direkt herausfordert, in unserer Toleranz, unseren eigenen Vorstellungen von Liebe und Sexualität, Männlichkeit und Weiblichkeit. Hier sind wir als Eltern gefragt. Denn wie wir darauf reagieren, kann für unsere Kinder buchstäblich lebensentscheidend sein.

Gleichzeitig ist das Thema nicht nur Stoff für private Findungsprozesse: Wir befinden uns mitten in einem Kulturkampf, der vor allem in den Medien mit harten Bandagen gefochten wird, von der Tagespresse bis Twitter. Vor allem auf der politischen Rechten wird das Thema gern negiert, ins Lächerliche gezogen, oder es werden Verschwörungstheorien konstruiert. Etwa die, dass die Generation unserer Teenager manipuliert und verwirrt werde, dass ihnen Flausen in den Kopf gesetzt würden, auf die sie von allein gar nicht kämen. Um es klar zu sagen – und wir werden es später auch ausführlich begründen: Da gehen wir nicht mit, mehr noch, das halten wir für menschenfeindlich. Aber: Obwohl wir »woke« nicht für ein Schimpfwort halten, wissen wir, dass auch von progressiver Seite gelegentlich scharf geschossen wird und Leuten reflexhaft Homo- und Transfeindlichkeit unterstellt wird, die vielleicht erst mal nur ein paar Fragen haben. Das eine ist mit dem anderen nicht zu vergleichen. Aber es kann Gräben noch vertiefen, wenn doch vor allem eines wichtig wäre: miteinander zu reden. Das ist unser Credo: Gefühle und Identitäten gilt es zu achten, zu verstehen und zu respektieren.

Das Terrain ist also herausfordernd, hindernisreich, spannend, auch horizonsweiternd – und auch wir als Autorinnen können weder jede Frage beantworten noch bei jeder Entscheidung, die Eltern und Kinder möglicherweise treffen müssen, den richtigen Weg aufzeigen. Denn dazu sind Menschen und Lebenswege zu unterschiedlich. Aber was wir können, ist: Informationen zusammentragen und aufklären, und gleichzeitig Verständnis haben für alle, die nicht so genau wissen, wie sie mit ihrem Regenbogennachwuchs umgehen sollen. Denn wir wissen sehr gut, wovon wir reden.

Verena, weil sich eines ihrer beiden Teenagerkinder schon seit vielen Jahren als genderfluid und bi definiert und viele Freund*innen mit ähnlich gelagerter Identität hat. Auch als Journalistin und

Autorin für Psychologie- und Gesellschaftsthemen hat Verena sich immer wieder mit diesen Fragen auseinandergesetzt. Und Christiane, die ebenfalls als Journalistin mit dem Schwerpunkt Sexualität arbeitet und zusätzlich vor wenigen Jahren ein Masterstudium für Angewandte Sexualwissenschaft abgeschlossen hat und als Systemische Beraterin und Referentin für Sexuelle Bildung unterwegs ist. Sie bringt also zusätzlich einen akademischen Blick auf das Thema mit und begegnet beruflich einem bunten Spektrum von Identitäten, theoretisch wie praktisch.

So ist auch unsere Arbeitsteilung in diesem Buch zu verstehen. Verena schwärmt aus, um Menschen zu treffen, die eng mit dem Thema vertraut sind. Solche, die es buchstäblich am eigenen Leib erfahren – der schwule Junge, das trans* Mädchen in einer Jugendgruppe –, solche, denen es als Eltern nahegeht, etwa als Vater einer lesbischen Tochter. An manchen Stellen sind Details verfremdet, und vieles ist anonymisiert, zum Schutz der Beteiligten. Und sie spricht mit denen, die beruflich damit zu tun haben, vom queeren Jugendtreff bis zur Endokrinologiepraxis, vom Jugendpsychiater bis zur Drehbuchautorin, deren Dialoge Kult sind bei denen, die anders lieben und sich anders fühlen als die Mehrheit. Christiane liefert den fachlichen Hintergrund aus Wissenschaft und Forschung und aus der Sicht der Sexuellen Bildung. Dazu hat sie Übungen zur Selbstreflexion, Coaching-Methoden und Guidelines für Familiengespräche auf Augenhöhe aus der Beratung im Gepäck, die Eltern und Kinder gemeinsam starkmachen. Wir beide bringen im Wechsel kapitelweise unsere Expertise ein: Verena mit persönlichen Erfahrungen, Interviews und Reflexionen, Christiane klärt und ordnet ein.

Als Mütter, Freundinnen und Kolleginnen teilen wir, Verena und Christiane, eine gemeinsame Grundhaltung, auch wenn wir nicht in jedem Detail gleich denken. Wir feiern Diversity, Selbstbestimmung, die Emanzipation von Gruppen, die lange Jahre an-

gefeindet, geleugnet oder bestenfalls geduldet wurden und jetzt selbstbewusst volle Gleichstellung und Sichtbarkeit fordern. Denn wir wissen, wie viel Schuld, Scham und Schmerzen es in der Vergangenheit mit sich gebracht hat und noch heute bringt, wenn Menschen nicht zu dem stehen können, was sie ausmacht – etwa zu ihrer geschlechtlichen Identität –, und ihre Liebe, Leidenschaft und Verbundenheit zu anderen nicht genauso offen zeigen und ausleben können wie wir als mit Männern verheiratete cis Frauen.

Auch wir befinden uns mitten auf einer Reise, an der wir Sie als Leser*innen teilhaben lassen möchten, und erzählen deshalb kurz ein wenig von uns und unserem Zugang zum Thema, persönlich wie fachlich.

Wer wir sind und wo wir stehen – die Reiseleitung stellt sich vor

Verena, oder: bunter als gedacht

Als meine Tochter etwa acht Jahre alt war, hatten sie und ich einen gemeinsamen Lieblingsfilm. *Yentl*, eine Tragikomödie aus den 80er-Jahren, erzählt die Geschichte einer jungen Frau, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts in einem jüdischen »Schtetl« im ländlichen Osteuropa lebt und davon träumt, auf die Thoraschule zu gehen und zu lernen. Das Hausfrauen- und Mutterdasein, das ihr vorherbestimmt ist, erscheint ihr eng, dumpf und geistlos. Schließlich gibt sie sich in ihrer Verzweiflung als Mann aus und wird als Student aufgenommen, was erwartungsgemäß zu einer Reihe von Irrungen und Wirrungen führt.

Heute weiß ich: Obwohl wir die DVD unzählige Male gemeinsam sahen, an denselben Stellen lachten und diskutierten, haben wir zwei verschiedene Filme gesehen. Ich sah die Emanzipationsgeschichte einer Frau, die alles haben will, sowohl ein geistiges, intellektuelles Le-

ben als auch eines als sinnliche Frau. Mein Kind sah die Geschichte eines Menschen, der relativ mühelos zwischen den Geschlechtern hin- und herwechselte, sich in einen Mann verliebte, aber auch erotische Spannung zu einer Frau spürte (auch wenn das nur sehr subtil angedeutet wird). Man kann den ganzen Film auch als Parabel lesen auf uneingestandene homosexuelle Liebe und Coming-out.

Hätte man mich damals gefragt, ob es ein Problem für mich wäre, wenn meine Tochter selbst so fühlen würde, ich hätte empört verneint. Ich war doch so cool, so offen bei dem Thema! Aber die ganze Wahrheit ist: Als sie sich einige Jahre später die Haare abschneidete, nur noch Jungskleidung trug, sich erst als bisexuell outete und wenig später erklärte, dass sie sich zwischen den Geschlechtern fühlte, war ich doch nicht ganz so mit vollem Herzen dabei, wie ich es von mir erwartet hätte.

Eine kurze Zeitreise: Als ich so alt war wie meine Tochter heute, also 17, war es Mitte der 80er-Jahre. Im Strafgesetzbuch der BRD stand noch immer der Paragraf 175 – auch wenn schwuler Sex nicht mehr grundsätzlich strafbar war, sondern nur, wenn einer der Beteiligten unter 18 Jahre alt war. Es scheint aus heutiger Sicht kaum vorstellbar, aber ich selbst hatte erst durch die homophoben Schlagzeilen über Aids (»Die Schwulenseuche!«) wenige Jahre zuvor überhaupt realisiert, dass manche Menschen anders liebten, Männer wie Frauen.

Wenn Homosexualität Thema in jenen Medien war, die wir als Teenager im Prä-TikTok-Zeitalter konsumierten, dann immer mit dem Dreh: Macht euch keine Sorgen, wenn ihr so fühlt, das geht vorbei. Egal, ob *Bravo* oder *Mädchen*, homosexuelles Begehren war etwas, das auf keinen Fall mehr zu sein hatte als eine »Phase«. Meine Freundinnen und ich versicherten einander: Bei uns ist das nicht so, wir kennen auch niemanden, dem es so geht, aber falls wir je so jemanden treffen, werden wir tolerant sein. Sind ja auch nur Menschen. Was ich nicht ahnte, war: Einen von ihnen kannte ich sogar

sehr gut. Denn es war der Junge, mit dem ich als Teenager meine erste feste Beziehung führte. Als er sich mir einige Jahre später anvertraute, nach vielen hektisch gerauchten Zigaretten und Rotwein an meinem WG-Küchentisch, waren wir schon getrennt. Dennoch hatte er Angst, ich würde ihn anschreien oder weinend zusammenbrechen; stattdessen umarmte ich ihn spontan, weil ich so erleichtert war. Dass er schwul war, erklärte im Nachhinein vieles.

In den 90ern wurde »schwullesbisches« Leben – das war damals noch die übliche Sammelbezeichnung – für mich wahrnehmbarer und selbstverständlicher. Der erste Männer-Filmkuss im Vorabendprogramm, 1991 in der *Lindenstraße*, mochte die Nation noch in Wallung bringen, im Münchner Glockenbachviertel sah man Menschen gleichen Geschlechts schon recht unbekümmert Händchen halten, jedenfalls im Nachtleben. Ein einziges Mal habe ich eine Frau geküsst, nachts angeschickert auf einem Balkon, merkte, dass mir das nichts gab, und beließ es dabei. Später zog ich nach Hamburg, verliebte mich in einen Mann, wir bekamen Kinder. Erst eine Tochter, zweieinhalb Jahre später einen Sohn. Aus meiner Normalo-Perspektive hatte ich damals den Eindruck: Alle gesellschaftlichen Probleme sind mehr oder weniger gelöst, jede*r kann lieben und leben, wie er oder sie möchte. Ich fand es gut, dass zur Faschingszeit ein Junge in der Kita unserer Kinder ein pinkfarbenes Prinzessinnenkleid als Kostüm wählte. Auch wenn ich zugeben muss, dass ich ganz froh war, dass es nicht *mein* Junge war, unser zweites Kind. Das ging genderkonform als Pirat und fiel damit natürlich weniger auf.

Als meine Tochter mit acht schüchtern gestand, dass sie für ihren älteren Cousin schwärmte, war ich gerührt – und, um ehrlich zu sein, auch ein bisschen beruhigt. Denn an anderer Stelle war sie deutlich weniger mädchenhaft, trug nur noch blau, grau und schwarz, wollte die Haare am liebsten kurz (wir einigten uns auf eine Art Longbob), und Kleider akzeptierte sie, wenn überhaupt,

dann nur zu hohen Feiertagen. Ein paar Jahre später, als sie immer mehr zu dem stand, was sie war und ist, als sie ihre Role Models fand und die richtigen Worte für sich selbst, musste ich mir eingestehen: Damit hatte ich nicht gerechnet.

Ich hatte vielleicht nicht von einem Mini-Me geträumt, das mich kopierte vom Kleidungsstil bis zum Gefühlshaushalt, aber ich hatte mit mehr Nähe gerechnet, mehr Momenten des Wiedererkennens. Stattdessen stand hier ein Mensch, der sagte: Bei mir ist das alles ganz, ganz anders. Und nein, das ist keine Phase, keine pubertäre Rebellion. Ich meine das ernst.

Gleichzeitig merkte ich, dass ich mit meiner Mischung aus Bewunderung, Irritation und Sorge um mein Kind – wird sie in ihrem Leben anecken, sich um Chancen bringen oder sogar Opfer von Diskriminierung und Gewalt werden? – sowie Stolz auf ihr Selbstbewusstsein nicht allein war. Denn fast egal, wem ich davon erzählte: Die Leute waren weit weniger verwundert, als ich angenommen hatte. Viele Eltern hatten Ähnliches zu berichten, mal von den eigenen Kindern, mal aus der Familie oder dem Freundeskreis. Mal wirkte es eher spielerisch wie ein Kostümball mit verschiedenen Identitätsangeboten. Manchmal war auch viel Leidensdruck dabei, vor allem bei Jugendlichen, die sich dauerhaft mit einem anderen als ihrem bei der Geburt zugeordneten Geschlecht identifizieren.

Gleichzeitig wird immer sichtbarer, wie breit das Spektrum ist, sowohl für sexuelle Orientierung als auch für Geschlechtsidentität: trans* und queere Personen sind gefragte Teilnehmer*innen von Castingshows; von Plakatwänden lachen Menschen fluider Identität, werben für E-Zigaretten oder Kaufhausketten; und als ich vor drei Jahren nach der Feier zum 30-jährigen Abi-Jubiläum mit ein paar ehemaligen Mitschüler*innen in der letzten geöffneten Bar versackte, war auch eine frisch von ihrem Mann geschiedene Frau dabei, die hingebungsvoll ihre neue Partnerin küsste.

Also alles bunt und gut? Jein. Denn die Eltern, mit denen ich sprach, waren sehr unterschiedlich in ihrer Einordnung. Manche richtiggehend begeistert von der neuen Freiheit jenseits rigider Zuschreibungen bei den Themen Sexualität und Geschlecht, andere ablehnend. »Die spinnen, aber sie kriegen sich schon wieder ein!« Wieder andere waren voller Zweifel, wie sie richtig reagieren sollen. Also haben Christiane und ich uns aufgemacht, ein wenig aufzuräumen im Dickicht von Halbwissen, Vorurteilen, Befürchtungen und Ideologie. Auf den kommenden Seiten berichtet Christiane als Co-Reiseleiterin von ihrer persönlichen Annäherung an das Thema der sexuellen Selbstbestimmung.

Christiane, oder: berührt durch Nähe

Warum schreibe ich dieses Buch mit Verena? Sie ahnen es: Auch mir liegt das Thema am Herzen. Genau deswegen habe ich Angewandte Sexualwissenschaft studiert und bin darum mit vielerlei Variationen von Sexualität, mit Chancen und Risiken der gelebten Sexualität vertraut.

Mein Herz schlägt für Verständnis, weil ich immer wieder – auch am eigenen Leib – erfahren habe, dass Aufwachsen und Entwickeln rund um Sexualität nicht automatisch und von selbst rund läuft. Ich weiß, wie weh es tut, wenn es existenziell wird und wenn man mit großen Fragen zu Körper, Liebe und Sexualität alleine dasteht. Weder im hetero- noch im nichtheterosexuellen und nichtbinären Leben sind die Entwicklung der Geschlechtsidentität, von Liebesbeziehungen und gelebter Sexualität Selbstläufer. Und darum, finde ich, sind wir uns alle menschlich so nah. Wobei mir klar ist, dass Menschen, die bunter fühlen als im hetero-binären Rosa und Hellblau auf viel höhere Hürden bei der Selbstverwirklichung stoßen.

Für mich ist der logische Schluss ganz schlicht: Ich habe mir meine Gefühle des Einsseins mit Körper, Geschlecht und Orientie-

rung im Mainstream nicht ausgesucht. Sie waren einfach da. Genau so muss es Menschen gehen, die andere Orientierungen und Identitäten fühlen. Und darum ist Respekt dafür selbstverständlich. Denn im Grunde ist jeder einzelne Mensch (s)ein eigenes sexuelles Universum.

Verständnis. Das propagiere ich auch, weil ich es selbst als mühsam erlebt habe, in die erwachsene sexuelle Identität hineinzuwachsen, ohne ausreichendes Wissen und Unterstützung von Elternhaus oder Umfeld mitzubekommen. Weil »man« darüber nicht sprach. Wie viele Jugendliche musste ich mir den souveränen Umgang mit dem Körper und der Scham, Selbstschutz und selbstbestimmte Sexualität hart erkämpfen. Genau deswegen streite ich heute so leidenschaftlich dafür, dass wir Eltern unseren Kindern und Jugendlichen eine gute Basis rund um alle Aspekte der Sexualität vermitteln³. Nur so können sie ein sicheres Gefühl der Identität entwickeln, ihren persönlichen Weg finden – erst recht, wenn er eine andere Wendung nimmt als die ausgetretenen Pfade des binär-heterosexuellen Erlebens.

Ich wuchs auf in der Zeit des mit groben Feindbildern arbeitenden Feminismus (und der mit groben Bildern arbeitenden Gegner*innen, denen es gelang, das Wort zu diffamieren. Ein Glück, dass Aktivist*innen es nun zurückerobern).

Ich las als Jugendliche über den Abschied von der Idee des Märchenprinzen und bekam einen progressiven Reader aus der Stadtbibliothek unserer Kleinstadt in die Finger. In einer Erzählung darin entfaltet sich eine kleine Fantasiereise im Kopf des Mädchens Pernille. Sie überlegt, wie es sich wohl anfühlen würde, Per zu sein, und denkt sich in einen männlichen Körper, bis in die Genitalien, bis in Erregung hinein. Ich glaube, das war nicht in Richtung trans* und queer gemeint – oder ich habe das damals nicht mitgedacht,

weil ich davon noch nie gehört hatte. Mich faszinierte, dass hier das Schema und die Fremdheit zwischen Männer- und Frauenkörper aufgebrochen wurde. Mein jüngeres Ich versuchte zum ersten Mal zu verstehen, wie ein anders gemachter Mensch sich in seinem sexuellen Sein fühlt. Mir wurde klar: Jede Person muss mit ihrem Körper, Geschlecht und den verdammt komplizierten Gefühlen rundherum klarkommen.

Das klingt jetzt alles nett und gefühlvoll. In Wirklichkeit, und das habe ich leider auch früh miterlebt, kann es dramatisch sein, wenn Menschen aufgrund ihrer sexuellen Identität abgelehnt werden. Ich erinnere mich bis heute an das Aufschluchzen meiner Mutter: »Nein!« Ich war etwa elf Jahre und hörte das Telefonat mit: Mein Lieblingscousin, ein feinfühlig, fröhlicher und musikalisch begabter junger Mann von 20 Jahren hatte sich das Leben genommen.

Angeblich, weil er seinen Traum nicht verwirklichen konnte, Cello zu studieren. Doch als ich Anfang 20 war, hörte ich von einem weiteren entscheidenden möglichen Grund: »Er war anders. Mit Männern«, formulierte meine Mutter. Gemeint war: schwul. Ich reimte mir zusammen, wie sein Umfeld wohl reagiert hatte, im katholischen Landstrich. Vermutlich gab es keine Hilfe, kein Verständnis, nur Verurteilung. Wie unmenschlich. Wie unmenschlich ist überhaupt jede Missachtung, Ausgrenzung, Gewalt, aufgrund sexueller Identität.

Und ja: Es hat sich viel geändert. Aber längst nicht genug. Ich erlebe sie auch, die Kinder und Eltern, die viel unaufgeregter mit nichtbinärem Leben und Denken umgehen. Und trotzdem werden Menschen noch zu oft angefeindet und tätlich angegangen, verletzt, sogar getötet. Mitten in Deutschland, heute. Auch heute noch kommen meine Töchter wutschnaubend aus der Schule, weil zum Beispiel Schulkamerad*innen, Sporttrainer*innen noch alles Mögliche als schwul oder weibisch bezeichnen und entlang geschlechtlicher

Stereotype abwerten. Milla aus der Nachbarklasse möchte als Mio angesprochen werden, was die Lehrkräfte unterstützen, doch die Eltern verbieten. Wie schmerzvoll muss es sein, oft nicht mitgemeint, mitakzeptiert, komisch angesehen zu werden, in Angst vor Gewalt leben zu müssen. Und alle, die im Mainstream zu Hause sind, bemerken es oft nicht einmal.

Für mich waren in der Entwicklung zum Verständnis noch ein paar andere Begegnungen wichtig. Etwa die frühen Filme des spanischen Regisseurs Pedro Almodovar. Zu Abi-Zeiten fühlte ich mich kleinstadtmädchen-staunend ein in einen Kosmos der Vielfalt der Identitäten und Lebensgeschichten: trans*, homosexuell, die sexuellen Missbrauch erlebt hatten, voll Begehren und Selbstermächtigung.

Nach einem Auslandsjahr gründete ich eine WG mit zwei Freunden, beide Männern zugetan. Meine Mutter war beeindruckt, wie reizend die beiden waren. Und noch ordentlicher als ich! Und natürlich erlebte ich 15 Jahre weiter im Studium der Sexualwissenschaft mehr Vielfalt und selbstbestimmte Lebensentwürfe, selbstverständliche gendergerechte Sprache, mit der ich mich gelegentlich reibe und übe.

Im Journalismus hatte mich ein Zufall ins Themenfeld Partnerschaft und Sexualität geführt. Wenn ich heute an die Klischees denke, die ich damals in Texten aufrief ... Produkte ihrer Zeit und ihres Umfelds. Männer vom Mars, Frauen von der Venus! Es waren aber auch viele aufklärende, selbstermächtigende Artikel darunter, auf die ich noch heute stolz bin. Jetzt kommt Systemische Beratung und viel Präventionsarbeit in der sexuellen Bildung und gegen sexuelle Gewalt hinzu. Es waren aber vor allem Austausch, Selbsterfahrungsprozesse und persönliche Begegnungen mit Menschen, die schwul, bi oder lesbisch sind, trans* oder inter*, die mich zur Erkenntnis geführt haben, dass nur mehr Wissen und Verständnis

helfen, damit wir einander in Gleichheit wie Fremdheit erkennen und anerkennen können. Denn Nähe berührt.

Sie sehen es: Uns als Reiseleitung durch das für Sie vielleicht unbekannte queere Neuland ist bewusst, dass auch wir weiterhin viel zu lernen haben. Wir können niemals in der Weise Expertinnen sein wie Menschen, die sich selbst der LGBTQIA+-Community zurechnen. Aber wir glauben, dass wir Brücken bauen können. Dass wir durch unsere Erfahrung und unser Wissen Eltern und anderen Bezugspersonen helfen können, den eigenen Standpunkt zu klären, die eigenen Werte, die eigenen Muster, um gut mit ihren Schutzbefohlenen im Austausch zu bleiben. Man könnte sagen: Dieses Buch ist ein Reiseführer, der im besten Fall dafür sorgt, dass Sie weder sich selbst noch Ihre Kinder aus den Augen verlieren und sie dabei trotzdem ihren eigenen Weg gehen lassen. Damit am Ende sie auch Ihnen helfen können, sich auf fremdem Terrain zurechtzufinden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und neue Erkenntnisse unterwegs.

Ihre Verena Carl und Christiane Kolb

Content note

Was wir erreichen möchten, haben wir gerade beschrieben. Wir warnen dennoch kurz: Im Buch geben wir Zitate und Situationen wieder – wie gesellschaftlich weit verbreitete Vorurteile, falsche Stereotype, Klischees, ausschließende Aussagen, Ängste. Diese Beispiele können queerfeindlich oder ableistisch wirken und verletzen. Sie sollen jedoch deutlich machen, womit queere Personen von klein bis groß zu kämpfen haben. Unser Ziel ist es, negative, abwertende Haltungen und Situationen zu identifizieren und zu überwinden.

Teil 1

WARUM FÜHLST DU SO ANDERS ALS ICH?

**Seele, Pubertät und sexuelle
Entwicklung**



LGBT - wie?

Elternfragen, Teenager-Emotionen

»Meine Tochter ist 17, für sie ist Selbstfindung ein großes Thema, auch in Bezug auf Liebe und Sex. Vor einem Jahr hat sie sich in ein Mädchen verliebt, allerdings ist zwischen den beiden wohl nicht viel Erotisches passiert, und am Ende wurde es dann doch eine platonische Freundschaft. Neulich meinte sie, sie sei vielleicht doch straight, also hetero, aber dieser Freundin wollte sie es nicht sagen – sie hat Angst, ihr in den Rücken zu fallen.«

»Unser Sohn hat sich kurz vor dem Abitur als schwul geoutet, und wir haben ihm als Eltern den Rücken gestärkt. Allerdings ist das jetzt schon zwei Jahre her, und soweit wir wissen, hatte er noch nie eine Beziehung, nicht einmal eine kurze Affäre. Vielleicht ist das bisher alles nur in seinem Kopf?«

»Letzte Woche hat mir meine 16-Jährige erklärt, sie wisse überhaupt noch nicht, ob sie sexuelle oder romantische Gefühle für andere haben könne, egal welchen Geschlechts, und das sei völlig normal. Ich fand das ehrlich gesagt eine ziemlich traurige Vorstellung. Aber ich bin auch zuversichtlich, das ändert sich, wenn sie den richtigen Menschen trifft.«

»Seit einiger Zeit haben wir einen Konflikt mit unserer 14-Jährigen, in dem wir nicht wissen, wie wir uns verhalten sollen. Sie bezeichnet sich als Demigirl, als nichtbinär, und hat uns einen Brief geschrieben, in dem sie uns bittet, dass wir nicht mehr ihren Vornamen benutzen, sondern einen genderneutralen – statt Laura nennt sie sich Luca. Und dann noch diese komplizierte Sache mit den Pronomen:

Worüber reden wir hier eigentlich? Ein Glossar

Ehe wir richtig in das Thema einsteigen, müssen wir erst einmal klären, worüber wir reden, mithilfe eines Wörterbuchs als Einführung in die bunte LGBTQIA+-Welt. Das Akronym, also die Buchstabenfolge, steht für unterschiedliche Identitäten und Kategorien in der Sphäre der Sexualität, über die wir gleich ausführlich sprechen. Das Plus zeigt an, dass es noch mehr gibt. Zusammen und in Farbe ergibt das Ganze eine bunte Vielfalt.

LGBTQIA+

- L** Lesbian (lesbisch)
- G** Gay (schwul)
- B** Bisexual (bisexuell)
- T** Transgender (trans*, transident)
- Q** Queer (queer, abweichend von heterosexuellen Normen)
- I** Intersex (intergeschlechtlich)
- A** Asexual (asexuell)
- +** Plus (Platzhalter für weitere Identitäten)

Für Eltern als »Queer-Einsteiger« ist es wichtig, die Basics gut zu kennen. Und für die, die jetzt seufzen: Ja, viele von uns sind im Erwachsenenleben ohne oder mit wenigen dieser Bezeichnungen klargekommen. Aber für Menschen, egal ob groß oder klein, die sich anders als die Mehrheit identifizieren, sind sie existenziell: Die

überkommenen Kategorien passen nicht für sie. Sprache »wie bisher« schließt ihr Gefühl, ihr Gefühlsleben, ihr Sein aus.

Das Glossar ist auch wichtig, weil wir als Eltern herausgefordert sind zu verstehen, was unsere Kinder meinen, wenn sie diesen oder jenen Begriff verwenden. Wenn etwa die Tochter raushaut, dass sie bi- oder pansexuell sei. Wir sollten klar haben, was trans* bedeutet, was homosexuell, wenn die Begriffe im Kopf aufpoppen, weil der Miniatursohn beim Rollenspiel ins Prinzessinnenkleid schlüpfte. Und dass wir die Kategorien nicht ungefragt aufs Kind projizieren sollen, weil Spiel mit Stereotypen in erster Linie kindlich ist. Es ist gut, wenn wir mitreden können. Das zeigt Jugendlichen auch, dass wir Ansprechpartner*innen auf Augenhöhe sein wollen. Ich kann im Übrigen aus eigener Erfahrung sagen: Manches ist gar nicht so aufregend, wenn man durchdacht hat, was damit gemeint ist. Für mich war das bei der Pansexualität ein Aha-Effekt. Warum, können Sie gleich nachvollziehen.

Dass es so viele Begriffe sind, liegt daran, dass jeder eine tief empfundene, existenzielle Identität repräsentiert. Jeder Mensch wird mit einer individuellen Geschlechtsentwicklung geboren, wächst in eine einzigartige sexuelle Ansprechbarkeit hinein. Der renommierte Sexualmediziner Volkmar Sigusch hat den Satz geprägt: »Es gibt so viele Geschlechter, wie es Menschen gibt.«¹

Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierung - zwei Dimensionen in Sein und Fühlen

Bevor wir mit dem alphabetisch geordneten Glossar starten, schicke ich noch eine grundlegende Unterscheidung voraus: Es gibt zwei Dimensionen von Sexualität, die wir dringend auseinanderhalten sollten: die Geschlechtsidentität und die sexuelle Orientierung. Die beiden können kreuz – und eben: queer zueinander liegen. Aber sie sind, und das ist wichtig: voneinander unabhängig.

- * **Geschlechtsidentität.** Sie fragt: Wie ist deine persönliche, tief gefühlte Identität in oder entlang der Kategorie Geschlecht, also, wie fühlst du dich? Viele fühlen sich weiblich oder männlich, andere wechselhaft oder uneindeutig oder jenseits der Kategorien, vielleicht passt keine davon.
- * **Sexuelle Orientierung.** Die sexuelle Orientierung fragt: Wen liebst du? In welche Richtung zielt dein Begehren? Auf welches Geschlecht, welche Geschlechter, welche Reize ist es gerichtet? Ist es körperlich und/oder romantisch oder nicht? Kurz, wen oder was findet eine Person attraktiv?

Einen Überblick über die wichtigen Dimensionen bietet übrigens das Gender Unicorn, das man im Internet findet: eine Grafik, die die zentralen Begriffe zu Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung in fünf Parameter aufschlüsselt. Es verdeutlicht die Unterscheidungsmerkmale visuell.

Glossar: Von Agender bis Selbstbestimmung

- * **Agender.** Als agender bezeichnen sich Menschen, die sich mit keinem Geschlecht identifizieren, Geschlecht ist für sie keine relevante Kategorie. Verwendet werden auch geschlechtslos oder -neutral.
- * **Asexuell und aromantisch.** Als asexuell bezeichnen sich Menschen, die nicht körperlich begehren, und als aromantisch solche, die sich nicht romantisch verlieben, auch hier gibt es ein vielfältiges Spektrum der Identitäten. Viele definieren sich nicht über ein sexuelles Begehren mit körperlicher und/oder seelischer Intimität. Die Begriffe zeigen Identität und Anerkennung