



COMING-OUT  
*mittendrín*





# Mittendrin

Rund fünf bis zehn Prozent aller Menschen sind lesbisch, schwul , bi oder trans\*. Das sind in der Schweiz mehrere hunderttausend. Man geht davon aus, dass in der Schweiz mehr LGBT-Menschen leben als Bauern.

Du fragst dich, was das nun für deine Zukunft bedeutet? Oder du bist dir über deine Gefühle unsicher und weisst nicht, mit wem du darüber sprechen kannst? Verständlich, denn du lebst mittendrin, in einem Alltag voller Menschen, die sich diese Fragen nicht stellen müssen. Girls, die auf Männer abfahren, und Jungs, die auf Frauen stehen – heterosexuelle Menschen; Menschen, die ihr Geschlecht nicht hinterfragen. Sie sind die Mehrheit und können ganz selbstverständlich zu ihren Gefühlen stehen. Zumindest wenn es um ihre sexuelle Orientierung oder um ihr Geschlecht geht. Doch auch sie sind oftmals verunsichert. Darum können sie auch gemeine Sprüche über Schwule, Lesben, Bisexuelle und Transmenschen fallen lassen. Oft sind sie einfach unbedarft und denken nicht daran, dass mitten unter ihnen Jugendliche wie du leben.

Für dich ist das anders, du fühlst anders als die Mehrheit. Dennoch lebst du mittendrin, bist du Teil der Gesellschaft, gehörst du dazu. Immer und überall. Du bist du, du bist anders und das ist gut so.

## Marion, 17

«Mit vierzehn war ich mir sicher,  
dass ich auf Frauen stehe.  
Bis ich dazu stehen konnte,  
dauerte es noch eine lange Zeit.»

# Auf geht's!

Die Pubertät ist ein Abenteuer. Sie ist die Zeit der vielen Fragen und längst nicht alle werden dir beantwortet. Das musst du selber tun.

Wer bin ich, was will ich und wohin führt mich mein Lebensweg? Das Verhältnis zu den Eltern wird jeden Tag neu ausgehandelt. Vielleicht das erste Mal so richtig verliebt. Vielleicht das erste Mal Sex. Vielleicht gar keinen Sex. Es gibt keine Regeln, alle Jugendlichen haben ihre eigene Pubertät. Vieles ist gleich, vieles ist anders.

Während der Pubertät sind die meisten Jugendlichen verletzlich und dünnhäutig, egal, welches Geschlecht sie haben. Und auch wieder ganz stark, unabhängig und mutig. In dieser Zeit stellt sich auch die Frage: Bin ich lesbisch/schwul, bin ich bi? Bin ich hetero oder was? Und was, wenn du merkst, dass du dich nicht als Mann/Frau fühlst, obwohl dein Körper das behauptet?

**Deine sexuelle Orientierung und deine Geschlechtsidentität suchst du dir nicht aus, die hast du.** Nach heutigen

Erkenntnissen bereits als Kleinkind. Das hat nichts mit gut oder schlecht zu tun, es ist einfach so. Man kann es nicht beeinflussen. Und was, wenn du merkst, dass dein Geschlecht nicht zu dir passt (Transmenschen, trans\*)? Für alle gilt: Die Menschen sind vielfältig. Zum Glück!

## Goran, 15

«Ich bin verwirrt. Bei einem Mädchen in meiner Klasse fühle ich mich glücklich und verliebt. Dann gibt es einen Jungen, der super aussieht. Bei ihm fühle ich mich stark erregt. Was bin ich denn jetzt? Schwul, bisexuell oder hetero?»

# Homo, hetero oder bi...?

Menschen entscheiden nicht selber, von welchem Geschlecht sie sich angezogen fühlen. Alle müssen herausfinden, zu welchem Geschlecht sie sich hingezogen fühlen. Zu Männern, zu Frauen, zu beiden? Keine Ahnung?

Das mit dem Herausfinden ist nicht einfach. Weil die Gefühle nicht immer klar sind, und weil man auch gegensätzliche Gefühle haben kann. Man kann auf etwas Lust und gleichzeitig Angst davor haben.

- **Vielleicht hast du dich in deine beste Freundin verliebt, weil sie so gut zuhören kann und so schön ist. Bist du jetzt lesbisch?**
- **Oder du findest deinen jungen Sportlehrer süß und gleichzeitig willst du Sex mit einem Mädchen ausprobieren. Bist du jetzt bi oder schwul?**
- **Du spürst schon lange, dass du schwul oder lesbisch bist, aber dir das eingestehen kannst du noch nicht.**

Es gibt keine klare Grenze: hier lesbisch, hier schwul, hier bi, hier hetero.

Man kann als Junge auf seinen besten Freund abfahren und ist doch nicht schwul. Etliche Jungs machen erste sexuelle Erfahrungen mit anderen Jungen. Mädchen haben Sex mit einem Jungen und stellen später fest, dass sie Frauen lieben.

**Im Leben ist vieles offen und möglich.** Viele Unsicherheiten klären sich mit der Zeit, durch Gespräche, durch Ausprobieren.

# Es geht um Liebe

Ist ein Mädchen gleich lesbisch, wenn sie einmal ihre Freundin küsst? Ist ein Junge gleich schwul, wenn er einmal zusammen mit einem Freund wachst? Nein. Denn es geht um viel mehr als Sex. Es geht um Liebe, Beziehungen, Gefühle, Zusammenleben und Vertrauen.

Homosexuell bedeutet, dass man sich von Menschen des gleichen Geschlechts angezogen fühlt («homo» heisst auf Griechisch «gleich»). Ein Mann liebt einen Mann, eine Frau liebt eine Frau.

Weil Homosexualität nicht nur mit Sex zu tun hat, spricht man am besten von lesbischen Frauen und schwulen Männern.

Wer heterosexuell ist, liebt Menschen des anderen Geschlechts («hetero» bedeutet auf Griechisch «anders»). Frauen finden Männer anziehend und umgekehrt.

Es gibt auch Menschen, die sich von Männern und Frauen angezogen fühlen. Sie sind bisexuell («bi» ist Lateinisch für «zwei»). Das heisst nicht, dass sie sich nicht entscheiden können. Sie verlieben sich einfach mal in Männer und mal in Frauen. Tönt kompliziert? Keine Sorge, du wirst merken, was für dich stimmt.

*Hannah, 15*

«Es ist unmöglich. Ich kann es niemandem in meiner Familie sagen, aber meine beste Freundin steht zu mir.»



# Transmenschen

Trans\* ist etwas anderes als Homo- und Bisexualität. Es geht nicht darum, wen du liebst, sondern wer du bist. Du spürst, dass dein Körper nicht zu deinem Geschlecht passt.

Wenn jemand merkt, dass er ein Junge ist, er aber einen weiblichen Körper hat, nennt man ihn Transjunge. Bei einem Transmädchen ist es umgekehrt: Es wurde mit einem männlichen Körper geboren, ist aber eigentlich ein Mädchen. Es gibt auch Transmenschen, die sich nicht als Mann oder Frau fühlen, sondern als etwas anderes oder dazwischen.

**Trans-Sein ist keine Krankheit. Es ist einfach eine Variante, die vorkommt. Du suchst es dir nicht aus, es wird nicht vererbt. Niemand weiss, woher es kommt.**

Einige Transmenschen nehmen Hormone und lassen sich operieren, um ihren Körper ihrem Empfinden anzugleichen. Wer das möchte, sollte möglichst früh Hilfe suchen. Es gibt Medikamente, mit denen die körperlichen Veränderungen der Pubertät gestoppt werden können, bis klar ist, wie es weiter gehen soll. Ob und welche körper-

lichen Eingriffe eine Transperson braucht, um zufrieden leben zu können, ist ganz unterschiedlich. Auch Transmenschen, die vielleicht nur das Styling oder den Namen ändern, haben ein Recht darauf, dass man sie akzeptiert und mit ihrem selbst gewählten Namen anspricht.

*Lena, 15*

«Ich weiss nicht, wer ich bin.  
Einfach ein ungewöhnliches  
Mädchen oder doch ein  
Transjunge?»

*Christine, 17*

«Ich bin ein Mädchen,  
auch wenn mein Körper  
etwas anderes behauptet.»

In der Schweiz können im Pass Vorname und Geschlecht geändert werden. Die Bestimmungen sind aber je nach Wohnort verschieden. Manchmal wird eine Operation verlangt. Das ist ein Problem für Transmenschen, die keine Operation wollen. Oder die noch nicht operiert sind.

**Das Coming-out ist auch für einen Transmenschen ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu sich selbst.**

«Ich bin kein Mädchen, ich bin ein Junge.» Es braucht sehr viel Überwindung und Mut, das den Eltern, Freundinnen oder Kollegen zu sagen.

Wenn Transmenschen nicht aussehen, wie sie sich fühlen, müssen sie sich immer wieder outen und erklären, was mit ihnen los ist. Das ist nicht immer einfach und braucht Kraft. Aber es lohnt sich, dafür einzustehen, wer man ist.



**[transgender-network.ch](https://transgender-network.ch)**

Information, Beratung, Vernetzung

**[mycheckpoint.ch](https://mycheckpoint.ch)**

Kostenlose Beratung

**[du-bist-du.ch](https://du-bist-du.ch)**

Information und Beratung von jungen Transmenschen für junge Transmenschen



# Regenbogen

Lesbische Polizistinnen, schwule Bauern, bisexuelle Coiffeusen? Sicher, denn Menschen sind vielfältig und so farbig wie ein Regenbogen. Die Regenbogenfahne weht für Schwule, Lesben, Bisexuelle und Transmenschen und steht als Zeichen für Akzeptanz und sexuelle Vielfalt.

## Drag Queens, Drag Kings

Drag Queens (Königinnen) sind Männer, die sich als Frauen verkleiden. Sie tragen gern sexy Kleider, ein kunstvolles Make-up, High Heels und eine toupierte Perücke. Drag Kings (Könige) sind Frauen, die sich lustvoll als Männer verkleiden und schminken. Oft tragen sie einen Bart und parodieren Männer und ihr Verhalten.

**Drags zeigen auf spielerische Art, dass es nicht immer «Mann oder Frau?» heissen muss.** Dass Begriffe wie bi, hetero und homo unnötig einengen können.

Drags sind ein Teil der Kultur von Lesben, Bis, Schwulen und Transmenschen. Sie treten an politischen Umzügen und Festen wie der Gay Pride auf.

## CSD

Der Christopher Street Day erinnert an die Zeit (1969), als in New York Homosexuelle und Transmenschen anfangen, sich gegen die dauernden Übergriffe der Polizei zu wehren. Im Sommer findet nun in vielen Ländern jährlich eine bunte Demonstration statt, die darauf aufmerksam macht, dass Schwule, Lesben, Bisexuelle und Transmenschen noch nicht gleichberechtigt sind. Der CSD heisst heute oft PRIDE (engl. Stolz). In der Schweiz fand der erste CSD 1978 in Zürich statt.

*Jane, 17*

«Das erste Mal war mit einem Mann.  
Aber ich spürte, dass mich Frauen  
mehr erregten.»

# Coming-out

Coming-out heisst «herauskommen». Du erzählst oder zeigst also anderen Menschen, dass du lesbisch, bi, schwul oder trans\* bist. Das ist kein Sprint, sondern ein Langstreckenlauf. Denn zuerst musst du zu dir selbst sagen: «Ja, das bin ich. Und das ist gut so.» Das geht oft nicht so schnell.

Wenn du immer stärker spürst, dass du anders tickst als all die anderen um dich herum, kann das Angst machen. Du denkst vielleicht:

- Haben die anderen nicht recht, wenn sie sagen, dass Homo-, Bisexualität und Trans\* «nicht normal» sind?
- Hast du nicht selber auch schon dumme Sprüche über Homo-, Bisexualität und Trans\* gemacht?
- Wäre es nicht viel besser, wenn du auch so wärst wie alle anderen?

Gleichzeitig spürst du, dass du dich und deine Gefühle nicht ändern kannst. Du bist so, wie du bist. Und jetzt?

Diese widersprüchlichen Gefühle sind verständlich und normal. Es dauert eine Weile, bis du dir sicher bist. Und bis du es akzeptieren kannst. Jeder Mensch hat da sein eigenes Tempo. Lass dir Zeit.



.....  
**eswirdbesser.ch**

Menschen erzählen von ihrem Coming-out

**Noemi, 18**

«Ja, es ist möglich, lesbisch und religiös zu sein!»

Beim Coming-out geht es nicht nur um dich. Du lebst mitten unter anderen Menschen. Was sie denken, ist wichtig für dich. Vielleicht gehen dir Gedanken durch den Kopf wie:

- Wird mir in der Schule «Tunte», «Männerhasserin» oder «Transe» nachgerufen, wenn ich mich oute?
- Halten meine Freundinnen und Kollegen zu mir?
- Wie reagiert meine Familie? Werde ich sie enttäuschen? Werden sie es akzeptieren?

Es ist verständlich, dass du dir Sorgen machst. Aber hab Mut! Viele andere Menschen haben sich geoutet und sind glücklich. In der Schweiz ist lesbisch oder schwul sein oft keine grosse Sache mehr. Und auch für Bisexuelle und Transmenschen hat sich die Situation in den letzten Jahren sehr verbessert.



.....  
**du-bist-du.ch** Information und Beratung von jungen Menschen für junge Menschen zu den Themen Lesbisch, Schwul, Bi und Trans\*  
**eswirdbesser.ch** Coming-out-Geschichten, die Hoffnung machen  
**purplemoon.ch** Chat und Freundschaft

Du bist nicht allein. Im Internet findest du viele Seiten mit Infos zu Lesbisch, Schwul, Bi und Trans\*. Du erfährst auch, wie es anderen ergangen ist. Und du kannst mit anderen chatten oder ganz anonym Fragen stellen.

# Ich bin wie ich bin. Na und?

Du hast den ersten Schritt zu deinem Coming-out gemacht. Das ist grossartig. Du hast etwas geleistet, was nur wenige Menschen machen müssen. Sei stolz und geniesse dieses Gefühl.

Und jetzt, wie geht es weiter? Es gibt keine Empfehlung, wie du nun weiter vorgehen sollst. Das ist für jeden Jungen und jedes Mädchen unterschiedlich. Nur Mut.

**Am Anfang lohnt es sich, vorsichtig zu sein und gut abzuschätzen, wem du dich anvertrauen willst.** Deinen Eltern, Geschwistern, einer Freundin oder einem Lehrer? Oft ist das erste Coming-out gar nicht so schwer und manche reagieren positiver, als du es dir vorgestellt hast. Aber auch das Gegenteil kommt vor. Manche reagieren mit blöden Sprüchen, Gemeinheiten. Überlege dir gut, wem du mitteilst, dass du schwul, lesbisch oder bi bist. Und mach ab, dass diese Person diese Information nicht einfach so ausplaudert.

Wie gesagt: Du bestimmst den Zeitpunkt. Und wenn du dir nicht sicher bist oder du dich nicht stark genug fühlst, dann warte lieber noch ab. Du hast alle Zeit der Welt.

**Diogo, 19**

«Mit 12 hatte ich die ersten Gedanken daran, dass ich vielleicht schwul sein könnte. Aber ich habe das alles einfach verdrängt. Bis ich 16 wurde.»



# Reaktionen

Du hast dich geoutet und deinen Freundinnen und Kollegen erzählt, dass du bi, schwul, lesbisch oder trans\* bist. Das hat Mut erfordert. Die Reaktionen auf dein Coming-out können ganz verschieden sein.

Einige Personen brauchen mehr Zeit, um zu akzeptieren, dass du bist, wie du bist. Ob du auf Männer oder Frauen stehst, Frau oder Mann bist - was zählt ist, was für ein Mensch du bist. Und du hast dich ja durch das Coming-out nicht geändert. Nur Mut bewiesen.

**Zum Glück gibt es viele positive Reaktionen:**

- Mein Bruder und meine Schwester hatten überhaupt kein Problem damit
- Meine Mutter hat mich umarmt und gesagt, sie wisse es schon lange
- Mein Lehrer hat mich voll unterstützt
- Meine beste Freundin ist immer noch meine beste Freundin

Wenn deine Freundinnen, Freunde und Kollegen dich nicht so akzeptieren wie du bist, dann solltest du dir neue suchen. Vielleicht habt ihr euch ja schon länger auseinander gelebt. Wichtig ist, andere Lesben, Schwule, Bisexuelle oder Transmenschen zu treffen und kennen zu lernen. Du bist nicht allein.

**Leider kann es auch negative Reaktionen<sup>o</sup> geben:**

- Homosexualität oder Trans\* wird nicht akzeptiert und als «krank» oder «verrückt» bezeichnet
- In der Schule oder in der Lehrstelle kommt es zu Mobbing
- Einige Eltern können nicht damit umgehen
- Manche reagieren mit Gewalt, mit bösen Worten und/oder Taten

<sup>o</sup> Was tun bei negativer Reaktion? 147 anrufen oder an du-bist-du.ch schreiben.





*Emel, 19*

«Als sie mir sagte, dass sie mich liebt, bin ich fast zerplatzt vor Freude!»

## Sie liebt sie

Sie ist süß, hat eine tolle Ausstrahlung und das gewisse Etwas. Wenn du an sie denkst, wirst du ganz nervös. Du möchtest sie unbedingt kennen lernen und für immer mit ihr zusammen sein.

Als lesbisches Mädchen kann das Verliebtsein einige Hindernisse mit sich bringen:

- Du fühlst dich unsicher?
- Du möchtest andere lesbische Mädchen kennen lernen?
- Wie finde ich heraus, ob sie auch lesbisch ist?
- Wie und wo soll ich sie ansprechen?

Das Gefühl, verliebt zu sein und jemanden zu lieben ist schön. Man sollte es einfach geniessen. Ganz unabhängig davon, was noch alles kommt.

Wenn du herausfinden willst, ob ein Mädchen auf Mädchen steht, solltest du die Sache behutsam angehen. Lass dir Zeit.

Sprich das Thema Homosexualität zu Beginn am besten ganz allgemein an. Die meisten Gleichaltrigen werden dann ihre Meinung dazu sagen. So kannst du abschätzen, ob du mehr von dir erzählen möchtest oder nicht. Andere lesbische oder bisexuelle Mädchen kennen lernen kannst du in Jugendgruppen. Es braucht Mut, da vorbeizugehen. Aber es lohnt sich.



**purplemoon.ch**

Freundinnen finden und andere Lesben kennenlernen

**du-bist-du.ch**

Beratung und Infos, Verzeichnis von Jugendgruppen

# Er liebt ihn

Er hat wunderschöne Augen und ein süsses Lächeln. Du denkst Tag und Nacht an ihn und möchtest ihm ganz nahe sein. Du hast Schmetterlinge im Bauch – du bist verliebt.

Als schwuler Junge kann das Verliebtsein einige Hindernisse mit sich bringen.

- Wie finde ich heraus, ob er auch schwul ist?
- Was mache ich, wenn er nicht schwul ist?
- Gibt es Orte, wo sich junge Schwule treffen?

Wenn du herausfinden willst, ob ein Junge auch auf Jungs steht, solltest du die Sache behutsam angehen. Vielleicht unternimmt ihr gemeinsam etwas. Dann könntest du das Thema Schwulsein vorsichtig ansprechen. Erzähl von einem Freund, der sich als schwul geoutet hat. Nun möchtest du wissen, wie er darüber denkt. So erfährst du seine Ansicht zur Homosexualität. Wenn er kein Problem damit hat, kannst du mehr von dir preisgeben. Wenn er ablehnend reagiert, weisst du woran du bist.

Andere schwule oder bisexuelle Jungs kennen lernen kannst du in Jugendgruppen. Es braucht Mut, da vorbeizugehen. Aber es lohnt sich.



[purplemoon.ch](http://purplemoon.ch)

Freunde finden und andere Schwule kennen lernen

[du-bist-du.ch](http://du-bist-du.ch)

Beratung und Infos, Verzeichnis von Jugendgruppen

# Eltern

Eltern reagieren unterschiedlich auf Coming-outs. Manche reagieren gelassen, andere brauchen mehr Zeit. Einige sind verunsichert und glauben, dass sie etwas falsch gemacht haben. Sie machen sich aber auch Sorgen, denken bereits an Enkelkinder und manchmal schämen sie sich.

Du kennst deine Familie am besten. Du weisst, wie sie über Homosexualität und Transmenschen denken und sprechen. Je nach dem ist es also besser, wenn du in deiner Familie mit deinem Coming-out abwartest. Oder du sprichst mit jemandem, von dem du weisst, dass er oder sie auf deiner Seite steht. Mit einer Person die dich unterstützt und begleitet. Vielleicht der Bruder, die Grossmutter, eine Tante oder der Götti?

Väter brauchen manchmal etwas mehr Zeit, bis sie es akzeptieren. Auch konservative und streng religiöse Eltern brauchen meist etwas länger. Manche können es gar nie akzeptieren. Auch hier gibt es keine Regel.

Vielleicht wartest du auch einfach ab, bis du älter und unabhängiger bist. Oute dich nicht einfach so aus einer Laune heraus oder weil du Streit mit deinen Eltern hast, das lohnt sich nicht.



[www.fels-eltern.ch](http://www.fels-eltern.ch)

Infos und Beratung für Eltern von Lesben und Schwulen

[www.transgender-network.ch](http://www.transgender-network.ch) -> Beratung -> Angehörige

Austausch und Vernetzung von Angehörigen von Transmenschen

**Iris, 48**

«Der Anfang war nicht einfach. Ich habe mir Sorgen um ihr Glück gemacht. Aber jetzt bin ich so stolz auf meine Tochter.»





## Sex & xund

Liebe machen, Sex ausprobieren ist gesund und fühlt sich gut an. Es ist wichtig zu wissen, wie man sich vor HIV/AIDS und vor anderen Geschlechtskrankheiten schützen kann.

Die häufigste Art, sich mit dem HI-Virus, dem Aids Verursacher anzustecken, ist der ungeschützte Geschlechtsverkehr. Der beste Schutz vor einer Infektion mit HIV bietet das Präservativ (Gummi, Kondom).

Weitere Geschlechtskrankheiten wie Chlamydien, Herpes, Feigwarzen, Syphilis, Tripper etc. kommen häufig vor. Manche Geschlechtskrankheiten werden auch mit dem Mund (Küssen, Blasen, Lecken) übertragen. Die meisten sind harmlos und gut behandelbar, wenn sie rechtzeitig festgestellt werden. Nicht alle Geschlechtskrankheiten haben Krankheitszeichen. Wer unsicher ist, geht lieber einmal zuviel zum Arzt.

Empfehlung: Kombinationsimpfung Hepatitis A + B



.....  
**drgay.ch/aids.ch**

Antworten auf viele Fragen und Online-Beratung

### *Safer Sex - Regeln*

- Eindringender Geschlechtsverkehr (Penis in Scheide oder After) immer mit Präservativ. Das schützt auch vor weiteren Geschlechtskrankheiten und vor einer ungewollten Schwangerschaft.
- Oralverkehr (Blasen, Lecken): kein Sperma oder Menstruationsblut in den Mund und nicht schlucken.
- Bei Juckreiz, Brennen oder Ausfluss (Penis, Scheide, After, Mund) zum Arzt.



# Aufgepasst!

Gut zu wissen: HIV/Aids ist unter schwulen Männern stärker verbreitet als unter Heteros. Längst nicht alle schwulen Männer wissen, dass sie HIV-positiv sind. Man kann sich also viel schneller anstecken, wenn man ungeschützten Sex hat.

## MÄDELS

Du glaubst, Lesben können sich nicht mit einer Geschlechtskrankheit anstecken? Falsch. Auch lesbische Frauen tauschen Körperflüssigkeiten aus.

Mit HIV stecken sich Lesben viel weniger an, doch die Safer-Sex-Regeln gelten auch für sie. Mit Chlamydien, Herpes, Pilzen und anderen Geschlechtskrankheiten können sich auch Lesben anstecken. Wenn du Anzeichen im Genitalbereich spürst oder Veränderungen auf der Haut siehst, geh sofort zur Ärztin.

Empfehlenswert ist eine Impfung gegen HPV (Feigwarzen). Sie können Gebärmutterhalskrebs auslösen. Die Impfung ist für junge Frauen gratis.

## JUNGS

Wende bereits beim ersten Mal die Safer-Sex-Regeln an. Lasse dich nicht auf ungeschützten Sex ein, auch wenn der andere dich überreden will.

Nicht alle Geschlechtskrankheiten zeigen Symptome (Krankheitszeichen), einige schon. Bist du unsicher, ob du dich mit einer Geschlechtskrankheit angesteckt hast: Geh rasch zum Arzt. Das gilt auch, wenn du ungeschützten Geschlechtsverkehr hattest oder Probleme mit dem Gummi.

.....  
**Wer Sexspielzeuge verwendet, sollte es vor jedem Gebrauch und jedem Einführen mit Alkohol reinigen und ein neues Kondom verwenden. Das gilt für Mädchen und Jungen.**

# Homo-, Bi- & Transphobie

Unsere Gesellschaft ist gegenüber Lesben und Schwulen akzeptierender geworden. Auch Bisexuelle und Transmenschen erfahren mehr und mehr Akzeptanz. Dennoch gibt es nach wie vor Ablehnung und Vorurteile.

«Schwule Sau», «Transe» und «Scheisslesbe» sind drei der Schimpfwörter, die viel gebraucht werden. Jugendliche, die selber noch auf der Suche nach ihrer Identität sind, reagieren oft abwertend, manchmal auch gewalttätig gegenüber Menschen, die nicht der Norm entsprechen.

**Homophobie° heisst Schwulen- oder Lesbenfeindlichkeit.**  
Du kannst dich dagegen wehren – und deine Freundinnen und Kollegen auch.

Wenn du in der Schule, auf der Lehrstelle oder in der Freizeit mit blöden Sprüchen oder gar Schlägen fertiggemacht wirst, hast du ein Recht darauf, dass das aufhört. Sprich mit einer Lehrperson, der du vertraust oder deinem Vorgesetzten darüber.



Oder melde es der Schulsozialarbeiterin, auch anonym. Es ist wichtig, dass alle verbale und körperliche Gewalt und Übergriffe melden. Nur so wird sich etwas ändern.

.....  
**rainbowline.ch**  
Meldestelle für homo- und transphobe Gewalt  
**RainbowLine-Telefon: 0848 80 50 80**  
Telefonisch Belästigungen und Übergriffe melden  
19 – 21 Uhr  
**Pro Juventute-Telefon: 147**  
24h sieben Tage die Woche

° Die Ablehnung von Menschen, die auf Frauen & Männer stehen, heisst Biphobie. Bisexuelle haben vor allem mit dem Vorurteil zu kämpfen, sie können nicht treu sein. Oder ihnen wird vorgeworfen, sie können sich nicht entscheiden. Eine negative Einstellung gegenüber Transmenschen wird Transphobie genannt.

# Schwarzer Tag

Du fühlst dich allein und allein gelassen. Du willst dieses Leben nicht und weisst nicht wie es weitergehen soll. Du bist unendlich traurig, gehst nicht mehr nach draussen, weinst viel. Du denkst auch an Selbsttötung.

Erwachsen werden ist nicht immer einfach. Als junger Mensch kann es ganz schön happig sein, was man alles lernen, bedenken und aushalten muss. Der erste Liebeskummer, Krach mit den Eltern, Stress in der Schule, Angst vor seinen sexuellen Gefühlen, Angst vor dem Coming-out. Und tausend Dinge mehr.

Wenn es dir so schlecht geht und deine Stimmung nicht besser wird, suche dir unbedingt Hilfe.

Vergiss nicht, du hast ein einzigartiges Leben. Du gehörst zu dieser Welt, wie alle anderen auch. Auch wenn du jetzt grosse Probleme hast und nicht mehr weiter weisst, ist jemand für dich da.



**Tel. oder SMS an 147  
147.ch**

Gratis telefonische Soforthilfe für Jugendliche rund um die Uhr. Hier kannst du dich anonym aussprechen.

**Luca, 14**

«Meine Eltern lassen sich scheiden. Meine Mutter möchte, dass ich mit ihr umziehe, aber eigentlich möchte ich bei meinem Vater wohnen.»

# Recht

In der Schweiz haben auch Homo- und Bisexuelle sowie Transmenschen Rechte°. Das scheint selbstverständlich, ist es aber nicht. Es dauerte seine Zeit, bis Ungleichheiten abgeschafft wurden. Einige bestehen leider weiterhin.

- **Schwul, lesbisch, bisexuell und Trans\* zu leben ist erlaubt und wird nicht verfolgt.**
- Seit dem 1. Januar 2007 können sich lesbische und schwule Liebende als Paar eintragen lassen. Das nennt man dann: Eingetragene Partnerschaft.
- Aber eingetragene Paare dürfen (noch) keine Kinder adoptieren. In Spanien und Schweden zum Beispiel ist das erlaubt.
- Transmenschen können ihren Namen und Geschlechtseintrag amtlich ändern lassen.
- Die Kosten für geschlechtsangleichende medizinische Behandlung werden von den Krankenkassen übernommen.

Für Jugendliche unter 16 Jahren gilt das Schutzalter. Das heisst, kein Erwachsener darf mit ihnen Sex haben, Petting machen oder sie küssen. Das ist verboten.

Beträgt der Altersunterschied zwischen den beiden Personen aber nicht mehr als drei Jahre, ist es okay.



**Caroline Suter, Juristin**

«In den letzten Jahren wurde viel erreicht. Ein gesetzlicher Schutz vor Diskriminierungen fehlt aber noch.»

° Mehr Informationen zu Transmenschen und Recht:  
[www.transgender-network/Informationen/Rechtliches](http://www.transgender-network/Informationen/Rechtliches)

## Impressum

**Herausgeber 2. Auflage 2015:** Pink Cross; Aids-Hilfe Schweiz

**Projektleitung:** Bastian Baumann

**Fachbegleitgruppe:** Regina Moser, LOS; Bastian Baumann, PINK CROSS, Andreas Lehner, AHS, Hannes Rudolph, TGNS, Patrick Weber, Du bist Du, Henry Hohmann, TGNS und alle, die die Broschüre gelesen haben.

**Gestaltung:** glaswerk Design GmbH ASW, [www.glaswerkdesign.ch](http://www.glaswerkdesign.ch)

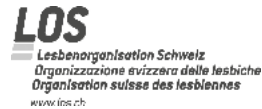
**Bilder:** iStockphoto; flobox, una.knipsolina/ Photocase; fotolia,

Antonioguilllem; Royalty Free/ Corbis/ Specter. Alle Bilder dienen der Illustration, alle gezeigten Personen sind Models, ausser Caroline Suter, Juristin.

**Druck:** LASERLINE Berlin

**Auflage/ Erscheinungsdatum:** 10 000 Ex./ Oktober 2015 /d

**Dank an:** Magdalena Radošević & Sebastian Foersch, PINK CROSS; Milchbüechli



## Für alle

**du-bist-du.ch**, Information und Beratung von jungen Menschen für junge Menschen zu den Themen Lesbisch, Schwul, Bi und Trans\*  
**eswirdbesser.ch**, Coming-out-Geschichten, die Hoffnung machen  
**purplemoon.ch**, Chat und Freundschaft  
**lgbt-youth.ch**, Netzwerk & Projekte: lesbisch, schwul, bi, trans\*, queer  
**mibuli.ch** Zeitschrift für die falschsexuelle Jugend

## Beratung

Rainbow-Line  
Beratungstelefon für alle Fragen rund um Homo-, Bisexualität und Trans\* / Meldestelle für homo- und transphobe Gewalt  
**rainbowline.ch/ Tel. 0848 80 50 80**

Beratung und Hilfe für schwule und bisexuelle Männer  
**mycheckpoint.ch**  
**drgay.ch**  
**haz.ch/ schwulenberatung**  
**du-bist-du.ch**

Beratung und Hilfe für lesbische und bisexuelle Frauen  
**haz.ch/ lesbenberatung**  
**du-bist-du.ch**

Trans\*-Beratung  
Beratung und Hilfe für Transmenschen  
**transgender-network.ch**  
**mycheckpoint.ch**  
**du-bist-du.ch**

## Schulprojekte

Lesben und Schwule besuchen Schulklassen, erzählen von sich und beantworten Fragen.  
**gl.ch/ abq.ch/ www.ahsga.ch** (Comout)

## Nationale Organisationen

PINK CROSS – Schweizer Dachverband der Schwulen  
**pinkcross.ch/ office@pinkcross.ch**

LOS – Lesbenorganisation Schweiz  
**los.ch/ info@los.ch**

TGNS – Transgender Network Switzerland  
**transgender-network.ch/ tgns.ch**

Aids-Hilfe Schweiz (AHS)  
**aids.ch**

fels – Beratung und Information für Freunde, Freundinnen und Eltern von Lesben und Schwulen  
**www.fels-eltern.ch/ fels@fels-eltern.ch**

## Notfall-Nr. 147



Gratis telefonische Soforthilfe für Jugendliche rund um die Uhr. Anonym.  
Auch **147.ch** oder SMS an Nummer **147**.



Vanessa,  
I love you  
forever!!!

Zora



Noah  
&  
Fabio

