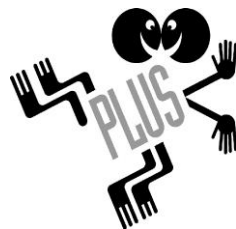


**Informationen
zu
Aspekten von Geschlecht
Identitätsentwicklung und Coming-out
Labels
und
gendergerechte Sprache**



erstellt im Rahmen des Projekts
*PEP - Netzwerk Prävention und Empowerment für
lsbtqia+ Jugendliche*

in Kooperation mit



Inhalt

Inhalt	2
Geschlecht und seine Aspekte.....	3
Biologisches Geschlecht.....	3
Intergeschlechtlichkeit	3
Geschlechtsidentität	4
Identitätsbegriffe	4
Geschlechterrollen	5
Geschlechtsausdruck.....	5
Identitätsentwicklung und Coming-out.....	6
Inneres Coming out	6
Äußeres Coming out.....	9
Labels	11
Gendergerechte Sprache.....	12

Geschlecht und seine Aspekte

Biologisches Geschlecht

Das **biologische Geschlecht**, das einem Menschen direkt bei oder sogar vor der Geburt zugeordnet wird, ergibt sich anhand verschiedener körperlicher Merkmale. Häufig spielen dabei die Genitalien die tragende Rolle. Andere körperliche Merkmale, die das biologische Geschlecht bestimmen, sind die Chromosomen, die Gonaden sowie die Hormone.

Intergeschlechtlichkeit

Menschen, bei denen diese Merkmale anteilig weiblich und anteilig männlich sind, gelten medizinisch als „intersexuell“. Da es sich dabei um eine medizinische Diagnose handelt, werden häufiger die Begriffe **intergeschlechtlich** oder **inter*** verwendet. Intergeschlechtlichkeit umfasst eine Vielzahl von Variationen und ist Ausdruck der natürlichen Vielfalt geschlechtlicher Entwicklungen. Bei manchen Menschen wird ihre Intergeschlechtlichkeit bei der Geburt entdeckt, bei manchen in der Pubertät. Andere erfahren erst im Erwachsenenalter, dass sie inter* sind.

Lange Zeit war es gängige Praxis, die Körper intergeschlechtlicher Kinder durch Operationen oder die Gabe von Hormonen an die medizinisch gängige Vorstellung eines weiblichen oder männlichen Körpers anzupassen. Die traumatischen Erfahrungen, die viele intergeschlechtliche Menschen dadurch machen, belasten sie ein Leben lang.

Am 22.05.2021 trat in Deutschland darum das [„Gesetz zum Schutz von Kindern mit Varianten der Geschlechtsentwicklung“](#) in Kraft, das Operationen oder Hormongabe verbietet, die nur eine Änderung des körperlichen Erscheinungsbildes von intergeschlechtlichen Kindern zum Ziel haben.

[Betroffenen und ihren Interessensvertretungen geht dieses Gesetz allerdings nicht weit genug](#), weil sie fehlende Maßnahmen kritisieren, die eine Umgehung des Verbots verhindern oder eine effektive Strafverfolgung ermöglichen.

Seit 2019 können intergeschlechtliche Menschen über den §45b des Personenstandsgesetzes eine Erklärung abgeben, um ihren Geschlechtseintrag (und Vornamen) im Geburtenregister zu ändern. Dabei steht ihnen zur Wahl, ob sie „divers“, „männlich“ oder „weiblich“ eintragen lassen oder den Eintrag komplett streichen.

Info:

[Inter*](#) und [Intergeschlechtliche Menschen e.V.](#) sind Internetseiten zu Beratung, Selbsthilfe und Rechten für intergeschlechtlich geborene Menschen, ihre Familien und Angehörigen sowie ihr weiteres Umfeld und bieten zusätzlich Angaben zu weiterführenden Materialien, Handlungsempfehlungen und Methoden.

Geschlechtsidentität

Die **Geschlechtsidentität** ist ein Aspekt von Geschlecht, der von außen nicht sichtbar ist. Es handelt sich dabei um das innere Wissen darüber, welches das eigene Geschlecht ist. Daher wird auch häufig der Begriff **gefühltes Geschlecht** verwendet. Die Geschlechtsidentität kann weder von außen aufgezwungen noch verändert werden, sie ist der Aspekt von Geschlecht, der wirklich zählt und an dem festgemacht wird, welches Geschlecht eine Person hat.

Identitätsbegriffe

Die folgenden Identitätsbegriffe werden von unterschiedlichen Personen unterschiedlich aufgefasst und für sich selbst definiert. Ihre Bedeutung verändert sich auch mit dem gesellschaftlichen Wandel. Die **Definitionen in dieser Infosammlung müssen daher als Annäherungen** verstanden werden.

trans*

Bezeichnung für Menschen, die sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Überbegriff für transgender, transgeschlechtlich, transident und transsexuell. Das Sternchen steht dabei für die verschiedenen Endungen. Trans wird auch ohne das Sternchen als Überbegriff verwendet.

Trans* ist ein Adjektiv. Verwendung: ein trans* Mann, eine trans* Frau, eine trans* Person.

nicht-binär/nichtbinär/nonbinary

Bezeichnung für Menschen, deren Geschlecht nicht (oder nicht zu 100%) Frau oder Mann ist. Überbegriff für eine Vielzahl von Identitäten, wie z.B. genderfluid, agender, androgyn, bigender, neutrois, demi-boy, demi-girl, genderqueer.

inter*/intersex/intergeschlechtlich

Bezeichnung für Menschen mit angeborenen körperlichen Merkmalen, die nicht in die binäre gesellschaftliche Norm von männlich und weiblich passen.

cisgeschlechtlich/cisgender/cis

Bezeichnung für Menschen, die sich mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.

Info:

divers/3. Option

Divers ist der dritte Geschlechtseintrag, der seit 2019 statt männlich oder weiblich im Geburtenregister eingetragen werden kann. Divers ist nicht als „das 3. Geschlecht“ zu verstehen. *Das dritte Geschlecht gibt es nicht: stattdessen gibt es vielfältige Arten auf die Personen ihr Geschlecht außerhalb der Zweigeschlechterordnung erleben.* **Bei divers handelt sich um einen Geschlechtseintrag und nicht um ein Geschlecht.**

Geschlechterrollen

Der Aspekt von Geschlecht, der **Geschlechterrolle** genannt wird, bezieht sich auf die Erwartungen und Anforderungen, die von der Gesellschaft an Menschen gestellt werden. Geschlechterrollen weisen Frauen und Männern Eigenschaften, Verhaltensweisen und Fähigkeiten zu, die typisch für sie sein sollen und beispielsweise im Bezug zu Beruf, Familie oder Beziehung stehen. Dass diese Vorstellungen weder natürlich noch fest sind, lässt sich allein daran festmachen, dass sie sich im Laufe der Zeit veränderten und auch in unterschiedlichen Kulturkreisen verschieden sein können. Ein Beispiel dafür sind die Farben Rosa und Blau, die im Laufe der Jahrhunderte ihre Zuordnung als „typische Jungen- und Mädchenfarben“ vertauschten. Doch auch im Vergleich zum letzten Jahrhundert haben sich manche Geschlechterrollen verändert. Beispielsweise wird in vielen Teilen der Gesellschaft nicht mehr per se erwartet, dass Frauen sich um Kinder und Haushalt kümmern, während die Männer Karriere machen und für den finanziellen Unterhalt der Familie zuständig sind.

Trotz gesellschaftlicher Entwicklungen wird Menschen **häufig aber immer noch Unverständnis entgegengebracht** und sie erleben **Ausgrenzung oder sogar Gewalt, wenn sie diesen Geschlechterrollen nicht entsprechen**, z. B. weil sie trans* oder nicht-binär sind oder sich als cis Person nicht mit den an ihr Geschlecht gestellten Rollenbildern identifizieren können.

Geschlechtsausdruck

Der **Geschlechtsausdruck** beschreibt, wie Menschen ihr Geschlecht nach außen darstellen, beispielsweise durch ihre Kleidung, ihr Styling, ihr Verhalten, Gestik oder Äußerung von Gefühlen.

Der Geschlechtsausdruck einer Person kann geschlechterrollenkonform oder -nonkonform sein und **muss weder dem Geschlecht entsprechen, als das die Person gelesen wird, noch ihrem tatsächlichen Geschlecht.**

Info:

Auf der Seite [„Genderdings“](#) von Dissens – Institut für Bildung und Forschung e.V. gibt es diese und alle weiteren Infos zum Thema Gender – auch in leichter Sprache [Von Dissens e.V. gibt es ebenfalls einen Erklärfilm](#), der die Aspekte zu geschlechtlicher und auch zu sexueller Vielfalt umfassend und verständlich darstellt.

Identitätsentwicklung und Coming-out

Die **Identitätsfindung ist eine zentrale Entwicklungsaufgabe von Kindern und Jugendlichen** und stellt darum eine große Herausforderung für sie dar.

Queere Jugendliche sehen sich dabei mit zusätzlichen Problemen konfrontiert: Sie können sich bei der Entwicklung der eigenen Lebensentwürfe nicht unbedingt an Rollenmodellen in ihrem Lebensumfeld orientieren. Es fehlt ihnen häufig an geeigneten Ansprechpersonen und viele machen Diskriminierungserfahrungen, die sie zusätzlich verunsichern.

In dieser Situation stellen sich viele die Frage, ob, wann und auf welche Weise ein **Coming-out** stattfinden soll, denn nur dadurch haben sie die Möglichkeit mit anderen über ihre Gefühle und Empfindungen reden zu können und Unterstützung bei Problemen zu erhalten.

Beim Coming-out handelt es sich um einen oft langjährigen Prozess, der grob in zwei Abschnitte gegliedert werden kann:

Das **innere Coming-out** beschreibt das Bewusstwerden über die geschlechtliche Identität und sexuelle Orientierung.

Beim **äußeren Coming-out** steht im Vordergrund, ob, wann, wie und wem gegenüber die eigene sexuelle oder romantische Orientierung bzw. das eigene Geschlecht offengelegt werden soll.

Inneres Coming out

[Claudia Krell und Kerstin Oldemeier führten im Rahmen ihrer 2015 veröffentlichten Studie „Coming out – und dann...?!“](#) qualitative Interviews und eine Online-Befragung unter lesbischen, schwulen, bisexuellen und trans* Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 14 und 27 Jahren durch.

Zum Thema **inneres Coming-out** zeigten sich dabei folgende Ergebnisse:

„Der Beginn der Bewusstwerdung über die tatsächliche geschlechtliche Zugehörigkeit oder sexuelle Orientierung setzt häufig früh ein. Meist während der Grundschule oder zu Beginn der Pubertät etabliert sich ein Gefühl der „Andersheit“. Beschrieben wird dieses Gefühl damit, dass die Jugendlichen z. B. nicht mit den Spielsachen spielen wollten, die für sie in familiären oder (vor-)schulischen Kontexten zugeordnet waren oder dass sie ersten Schwärmereien, wie sie unter Gleichaltrigen üblich sind, nichts abgewinnen konnten.“

„Für den Großteil der lesbischen, schwulen, bisexuellen und orientierungs*diversen Jugendlichen begann die Bewusstwerdung im Alter zwischen 13 und 16 Jahren (Abb. 2). Der Beginn des inneren Coming-outs der trans* und gender*diversen Jugendlichen verteilt sich demgegenüber weiter: Der Zeitpunkt des Bewusstwerdens variiert breit zwischen unter 10 und über 20 Jahren und liegt tendenziell etwas früher (Abb. 3). In beiden Gruppen kann etwa ein Viertel der Jugendlichen keinen genauen Zeitpunkt benennen, wann ihnen ihre sexuelle Orientierung oder geschlechtliche Identität bewusst geworden ist. Der Anteil von Jugendlichen, die „es schon immer wussten“, ist bei den trans* Jugendlichen fast doppelt so hoch wie bei den lesbischen, schwulen, bisexuellen und orientierungs*diversen Jugendlichen.“

Abbildung 2: Alter beim Bewusstwerden der sexuellen Orientierung (N = 4.443); Quelle: DJI-Studie Coming-out 2015

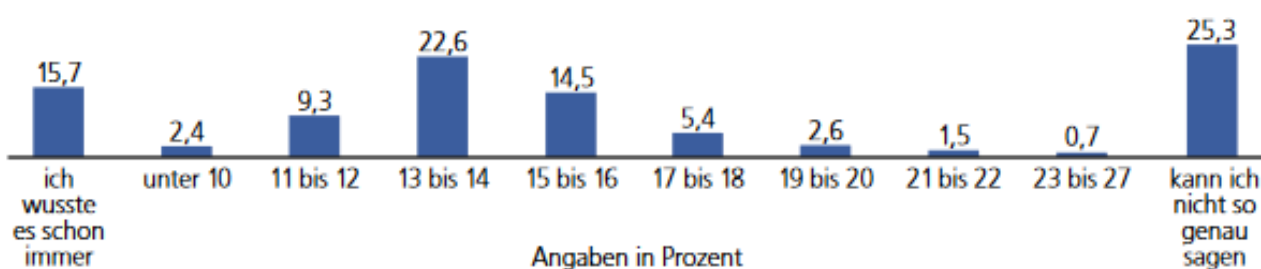
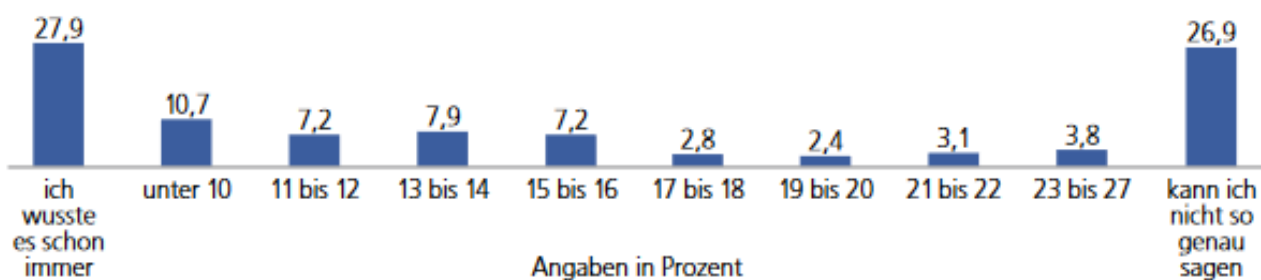


Abbildung 3: Alter beim Bewusstwerden der geschlechtlichen Identität (N = 290); Quelle: DJI-Studie Coming-out 2015

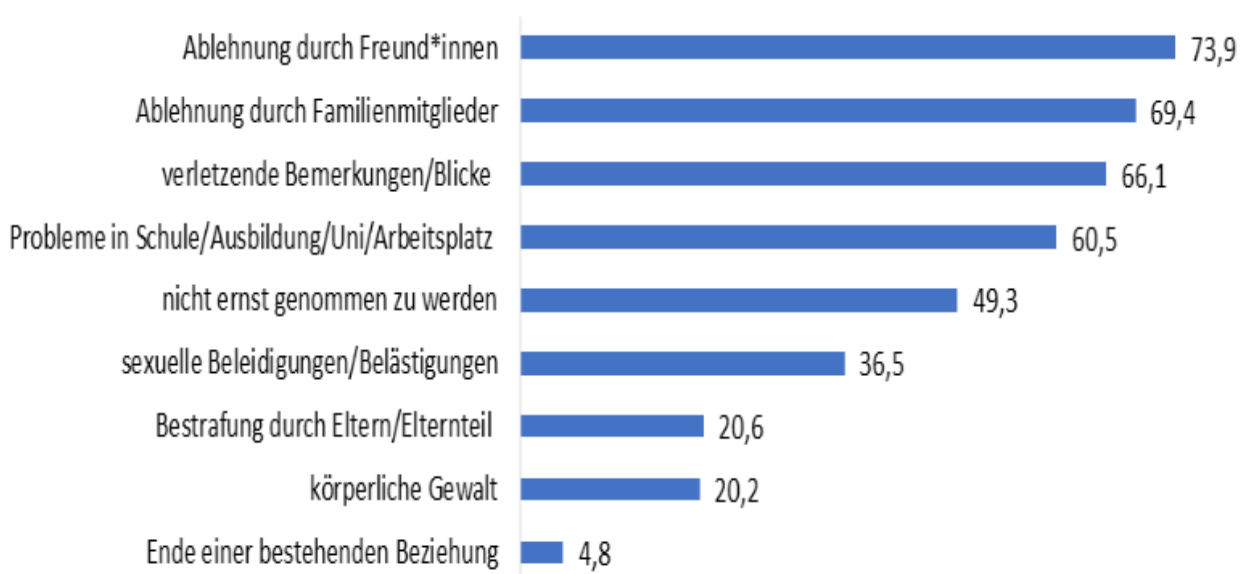


Ein weiteres Ergebnis der Studie besteht darin, dass viele Isbt* Jugendliche ihre Überlegungen zur eigenen sexuellen oder romantischen Orientierung bzw. zum eigenen Geschlecht und die Frage nach dem zukünftigen Umgang damit als Belastung empfinden, was dazu führen kann, **die eigene geschlechtliche Identität bzw. sexuelle oder romantische Orientierung zu verheimlichen, zu verdrängen oder zu unterdrücken**. So empfand ein Großteil der befragten Jugendlichen die Zeit des inneren Coming-out als „mittel“ bis „schwierig“. Konkrete Ängste, die sie zu der Zeit verspürten, wurden innerhalb der Studie gesammelt und in der folgenden Grafik dargestellt:

Befürchtungen der Jugendlichen vor ihrem ersten äußeren Coming-out

(N = 4.034) (Mehrfachantworten waren möglich); Angaben in Prozent

Quelle: DJI-Studie Coming-out 2015



Diese Ängste führen dazu, dass **teilweise mehrere Jahre zwischen dem inneren und äußeren Coming-Out** vergehen. Die Länge dieser Zeitspannen scheint hierbei abhängig vom Geschlecht der Jugendlichen sowie davon, ob es sich um ein Coming-out bezüglich des Geschlechts oder der sexuellen bzw. romantischen Orientierung handelt. So vergingen bei den Befragten im Durchschnitt zwischen dem inneren und dem äußeren Coming-out:

- bei den befragten lesbischen und bisexuellen Mädchen/Frauen 1,7 Jahre,
- bei schwulen und bisexuellen Jungen/Männern 2,9 Jahre
- bei Jugendlichen, die ihre sexuelle und romantische Orientierung nicht benennen wollten oder ein anderes Label gewählt hatten, 1,4 Jahre
- bei trans* Mädchen/Frauen 6,8 Jahre
- bei trans* Jungen/Männern 4,1 Jahre
- und bei Jugendlichen, die alternative Labels benutzen oder ihre geschlechtliche Identität nicht benennen wollten, 3,5 Jahre

Gefördert durch die

Aktion
MENSCH

[Die Studie „Coming out - und dann...?!“](#) verdeutlicht damit, dass viele lsbt* Jugendliche **über mehrere Jahre hinweg mit den oben genannten Befürchtungen leben**. Das kann z.B. dazu führen, dass trans* Jugendliche auf sportliche Aktivitäten verzichten, da hier eine zweigeschlechtliche Zuordnung erforderlich ist. Außerdem berichten Jugendliche, dass sie sich aus Freundschaften zurückzogen, um geschlechts- spezifischen Verhaltenserwartungen zu entgehen.

Wenn queere Jugendliche über Jahre hinweg keine Unterstützung bei der Entwicklung der eigenen Identität und damit verbunden von eigenen Lebensentwürfe bekommen, ist eine entscheidende Phase ihrer **Adoleszenz durch Belastungen geprägt** ist, die die dazu führen können, dass sich bei ihnen **therapierrelevante psychische und psychosomatische Symptome** entwickeln.

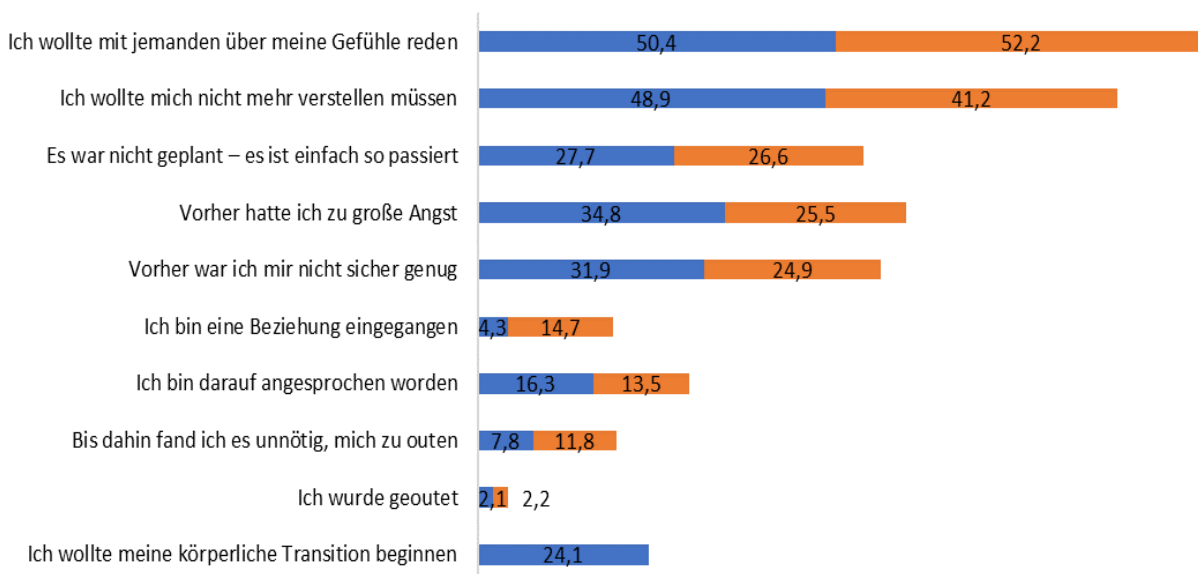
Äußeres Coming out

In der [Studie „Coming-out – und dann...?!“](#) wurde auch nach den Gründen für das erste äußere Outing gefragt. Deutlich wird dabei, dass der **Wunsch mit anderen über die eigenen Gefühle und Empfindungen reden zu können und Unterstützung bei Problemen zu erhalten eine starke Motivation** dafür darstellt.

Bei trans* Jugendliche stehen darüber hinaus der Wunsch mit dem **neuen Namen und neuen Pronomen** angesprochen zu werden, eine rechtliche Namens- und Personenstandsänderung durchführen zu können sowie **medizinische Transitionsschritte** beginnen zu können.

Gründe für das erste äußere Coming-out

(Mehrfachantworten waren möglich); Angaben in Prozent; Quelle: DJI-Studie Coming-out 2015



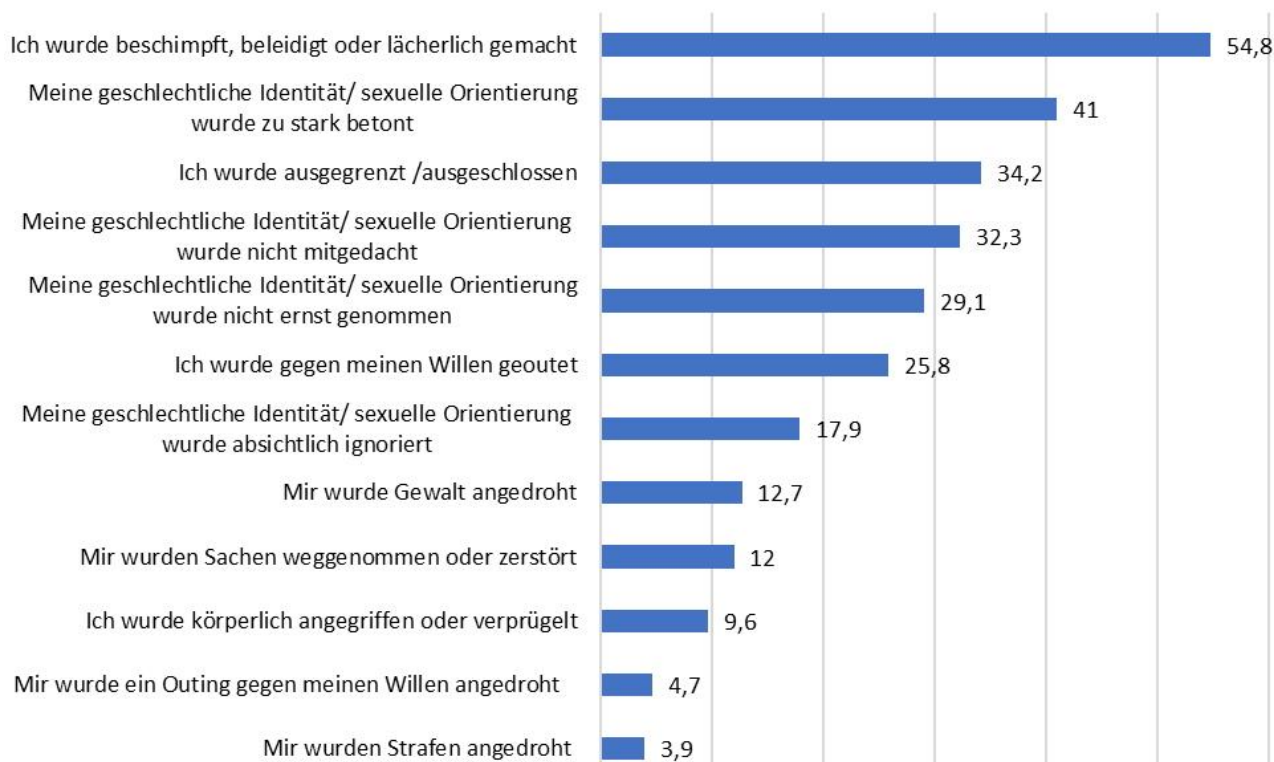
■ trans* und gender*diverse Jugendliche (N = 290) ■ lesbische, schwule, bisexuelle und orientierungs*diverse Jugendliche (N = 4.399)

Aber auch wenn Jugendliche ein äußeres Coming-out vollzogen haben, bedeutet dies nicht unbedingt eine Entlastung, sondern kann zu neuen Belastungen und Verunsicherungen führen, wie die [Ergebnisse der Studie „Coming out - und dann...?!“](#) hinsichtlich der Diskriminierungserfahrungen in Bildungs- und Arbeitsstätten zeigen.

Diskriminierungserfahrungen in Bildungs- und Arbeitsstätten

(N = 2.217) (Mehrfachantworten waren möglich); Angaben in Prozent;

Quelle: DJI-Studie Coming-out 2015



Darum ist es wichtig, allen Kindern und Jugendlichen zu vermitteln, dass **ich als Fachkraft sexuelle und geschlechtliche Vielfalt unterstütze**, um als wichtige Ansprechperson zur Verfügung zu stehen und um eine vorurteilsfreie Umgebung zu schaffen, die den Kindern und Jugendlichen die Sicherheit gibt, sich anderen anzuvertrauen und sich mit der eigenen Identität und geschlechtlichen Orientierung auseinanderzusetzen.

Wie dies umgesetzt werden kann, zeigen wie in den Informationssammlungen zu

- Akzeptanz von sexueller und geschlechtlicher Vielfalt in der offenen Jugendarbeit
- Akzeptanz von sexueller und geschlechtlicher Vielfalt in der Schule
- Schutz und Unterstützung von inter*, trans* und nichtbinären Kindern und Jugendlichen

Gefördert durch die

Aktion
MENSCH

Labels

Wir erhalten immer wieder die Rückmeldung von Fachkräften in der Arbeit mit Jugendlichen, dass sie sich Erklärungen wünschen zu den Bedeutungen und zur Verwendung der unterschiedlichen Labels, die Jugendliche für ihre geschlechtliche Identität und ihre romantische und sexuelle Orientierung nutzen.

Wir werden darum im Folgenden klären, welche Kategorien von Labels es gibt und warum diese Selbstbezeichnungen wichtig für Jugendliche sein können. Grundlage sind dafür die Informationen aus der [Broschüre Regenbogenetiketten](#), die auf der Seite von Queer Lexikon einzusehen ist – einer Online-Anlaufstelle für sexuelle, romantische und geschlechtliche Vielfalt.

Benannt wird in der Broschüre, dass Menschen häufig **automatisch in Labels kategorisiert werden, die denen der Mehrheitsgesellschaft entsprechen**. Falls sie sich also nicht selbst ein Label geben, wird meist davon ausgegangen, dass

- ihr Körper eindeutig ‚männlich‘ oder ‚weiblich‘ verordnet werden kann (endogeschlechtlich)
- sie sich mit dem bei der Geburt zugeordneten Geschlecht identifizieren (cisgeschlechtlich)
- sie zu anderen Menschen romantische oder sexuelle Anziehung verspüren (allosexuell bzw. -romantisch)
- und zwar ausschließlich zu Menschen eines einzigen anderen Geschlechts (heterosexuell).

Wichtig ist es darum, klar zu benennen, dass geschlechtliche Identität sowie sexuelle und romantische Orientierung eine gleichberechtigte Vielfalt von Labels aufweist:

- **weitere Labels für die sexuelle Orientierung**

schwul, lesbisch, bisexuell, asexuell, pansexuell, polysexuell...

- **weitere Labels für die romantische Orientierung**

z.B. polyromantisch, panromantisch, aromantisch, biromantisch, homoromantisch, heteroromantisch...

- **weitere Labels für Geschlecht**

z.B. trans, intergeschlechtlich, nichtbinär, genderfluid, agender...

Info:

Ebenfalls auf der Seite von Queer Lexikon findet sich ein [Glossar](#), das zusätzliche Informationen und Erklärungen zu queer_feministischen Begriffen gibt.

Die Broschüre [„Einblick in das Aspec“](#) gibt Informationen zu Aromantik und Asexualität und Hilfestellung zum Coming Out

Ein weiterer Grund für die Verwendung von Labels ist, dass sich viele Menschen bereits in der Kindheit und Jugend mit dem eigenen Geschlecht und der romantischen und sexuellen Orientierung beschäftigen. Besonders in dieser Zeit, in der man sich dieses Aspekts der eigenen Identität bewusster wird, ist es für viele wichtig, **über Begrifflichkeiten zu verfügen, um diesen Teil von sich beschreiben zu können.**

Wichtig dabei ist, dass es sich bei diesen Labels um **Selbstbezeichnungen** handelt. Das heißt, Menschen, die sie verwenden, tun dies einzig und allein aus dem Grund, dass sie sie **selbst für passend und richtig halten.** Möglicherweise nutzen also zwei Personen dasselbe Label, deren Beschreibung ihres Geschlechts bzw. ihrer romantischen oder sexuellen Orientierung nicht gänzlich übereinstimmt. Oder aber zwei Menschen würden ihr Geschlecht bzw. ihre romantische oder sexuelle Orientierung ähnlich oder gar gleich beschreiben, nutzen aber verschiedene Labels.

Allerdings ist davon auszugehen, dass Menschen, die ähnliche oder dieselben Labels verwenden, auch ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder sich bereits mit ähnlichen Themen auseinandergesetzt haben. **Labels erleichtern also den Austausch und tragen zur Bildung von Communitys** bei, in denen sich Personen gegenseitig unterstützen, austauschen und für ihre Rechte stark machen können.

Gendergerechte Sprache

Um der Vielfalt von Geschlecht gerecht zu werden, ist die Verwendung einer gendersensiblen Sprache notwendig. Menschen werden also nicht durch das für sie verwendete Vokabular einem bestimmten Geschlecht zugeordnet und verschiedene Geschlechter sind nicht nur mitgemeint, sondern werden explizit erwähnt bzw. angesprochen.

Weitere Hintergründe und Argumente finden sich unter [6 wichtige Punkte zu „Gendern“ und geschlechtergerechter Sprache](#), die erklären warum geschlechtergerechte Sprache verwendet werden soll und wie das umgesetzt werden kann.

Da viele Begriffe in der deutschen Sprache bereits ein bestimmtes Geschlecht implizieren, kann es häufig schwerfallen, **gendersensible Ausdrücke dafür zu finden.**

Auf [Geschickt gendern](#) findet sich ein Genderwörterbuch mit alternativen gendergerechten Begriffen

Auf [Genderleicht.de](#) finden sich nützliche Tipps & Tools zur diskriminierungsfreien Schreibweise und Sprache. Zusätzlich gibt es Fakten zu Geschlechtergerechtigkeit in Wort und Bild gesammelt.

[Das Märchen von der Genderverschwörung - Argumente für eine geschlechtergerechte und vielfältige Gesellschaft](#) ist eine Broschüre, die bei Fragen u.a. auch in Bezug auf gendergerechte Sprache Informationen und Argumentationshilfen bereithält.