

Coming-out

Infos für Jugendliche



DU HAST GLÜCK.

Bei einem Coming-out sage ich meinen Eltern oder

Freund*innen, wer ich bin. Niemand anderes kann dir sagen,

wer du bist. Und das ist auch gut so!

Um zu sagen, wer du bist, gibt es viele verschiedene Begriffe, die deine Sexualität und dein Geschlecht beschreiben.

Bei einem Coming-out sagst du zum Beispiel:

«Ich stehe auf Frauen und auf Männer, ich bin bisexuell.»

«Ich bin kein Junge, auch wenn das alle denken. Ich bin trans und ein Mädchen.»

«Ich bin ein Junge und habe mich in einen Jungen verliebt.

Ich bin schwul.»

«Meine Freundin und ich sind ein Paar. Wir sind lesbisch.»

Du kannst dich nur bei einer Person oder bei allen gleichzeitig outen. Viele junge Menschen haben sich schon geoutet und genießen es, zu sich selbst zu stehen. Nimm dir Zeit für dein Coming-out und mach es nur, wenn es für dich stimmt.



SARA, 19



Als ich mich das allererste Mal in eine Frau verliebt habe, fragte ich mich: Was ist das? Dieses Gefühl

war so viel spezieller als alles bisher! Erst dachte ich, das sei freundschaftliche Begeisterung – dabei war es Verliebtheit. Sie war dann leider straight, aber ich bin darüber hinweggekommen.

An meiner ersten Pride war ich überwältigt davon, wie viele queere Menschen es gibt, so viele verschiedene, und sie lieben einander, egal wie sie aussehen oder welche Identität sie haben. In dem Moment habe ich mich einfach richtig gefühlt, so wie ich bin, und wusste: Liebe ist was Schönes. Und man weiss einfach: Wir machen alle dasselbe durch. Deshalb tragen wir

Sorge zu einander, schaffen Safe Spaces. Das zu checken, macht mich richtig glücklich. Ich hätte gerne schon früher gewusst, dass es vollkommen okay ist, anders zu sein, auch wenn das eigene Land oder die eigene Kultur dagegen ist. Eigentlich hat bei meiner Identität niemand was zu sagen ausser ich. Und ich sage: Das Leben wird besser. Trotz allem.





DU GEHÖRST NUR DIR.

Ich bin anders, weil es mir gefällt.

Deine Eltern, Lehrer*innen oder Kolleg*innen denken:

Du bist heterosexuell. Das heisst: Als Frau stehst du auf Männer. Oder als Mann stehst du auf Frauen.

Du bist cis-geschlechtlich. Das heisst: Wegen deinen Genitalien (Penis oder Vulva) wirst du mit «sie» oder «er» bezeichnet und hast einen Mädchen- oder Jungennamen.

Wenn das bei dir nicht so ist, macht das Stress.

Es soll dir aber gut gehen. Nur weil du anders bist, musst du dich nicht schämen. Du bist du.

Mit deinem Coming-out sagst du, dass du nicht heterosexuell bist oder dass du nicht cis-geschlechtlich bist. Wenn dich jemand fragt,

wieso du anders bist, gibt es eine gute Antwort: Ich fühle mich gut und es gefällt mir.

Queer: Queer wird verwendet, um Personen zu beschreiben, die nicht heterosexuell und die nicht cis sind. Es ist ein Wort für Lesben, trans Menschen, Schwule und viele mehr. Sie sagen damit, dass sie stolz darauf sind, nicht genau gleich wie alle anderen zu sein.



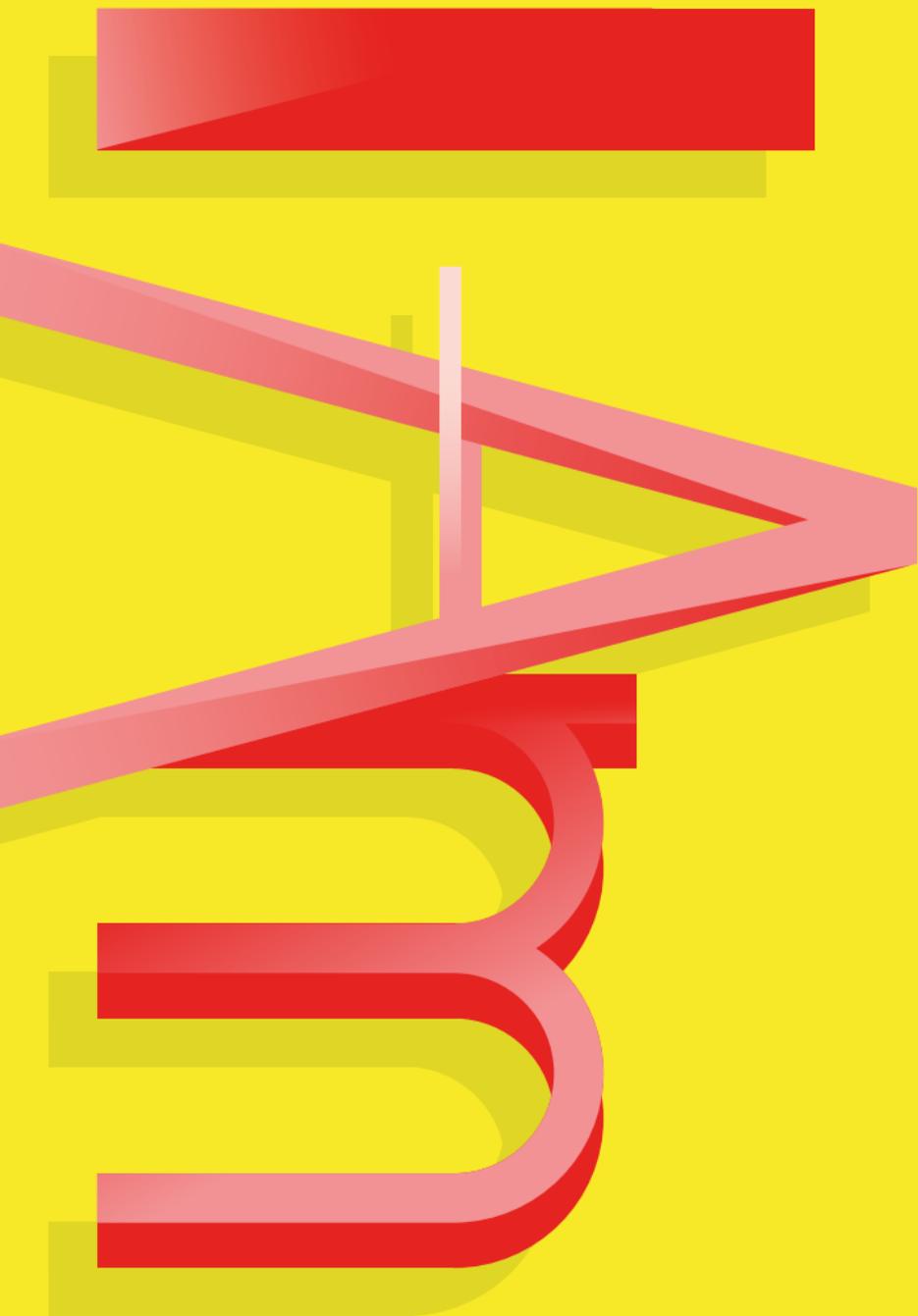
LEA, 22



Ich bin in einer sehr starken Hetero-Norm aufgewachsen und kannte damals niemanden aus der LGBT-Welt. Auch darum dauerte mein inneres Coming-out sehr lang. Ich dachte mir immer: Ich kann nicht trans sein, ich stehe ja auf Frauen! – Dabei hat ja die sexuelle Orientierung nichts mit Trans-Sein zu tun. Meine Mitmenschen reagierten recht gut. Mir fiel eine riesige Last von den Schultern, weil ich endlich wusste: Ich darf trans sein, und es ist in Ordnung. Es war so eine schöne Erfahrung, dass meine Freund*innen mir den Rücken deckten und ich erkennen konnte, wer ich bin!



Verbündete zu haben, gibt einem so viel Kraft! Drum such' dir fürs erste Coming-out unbedingt eine Person aus, von der du sehr sehr sicher bist, dass sie klar kommt damit. Oder einen Menschen, der auch trans ist. Und wenn du dich nicht traust, dich im Freundeskreis zu outen: TGNS hat eine junge Trans-Community mit Gruppenchats. Da kannst du dein erstes Coming-out ausprobieren.



WER BIN ICH?

Geschlechtsidentität: Nur ich kann sagen, was mein Geschlecht ist.

Welches Geschlecht du bist, entscheidest sich in deinem Kopf. Für viele Jugendliche ist klar, dass sie Junge oder Mädchen sind. Wenn du trans bist, merkst du früher oder später: «Ich soll ein Mädchen sein? Das stimmt doch nicht.»
Oder: «Ich bin kein Junge.»
Egal, ob du trans bist oder nicht: Du musst akzeptiert werden. Ohne, dass du dich rechtfertigen oder dein Geschlecht «beweisen» musst. Manche trans Jugendliche ändern ihren Namen oder benutzen andere Pronomen. Manche verändern ihr Styling oder ihren Körper. Du darfst das tun, wenn es sich richtig anfühlt.
Du bist grossartig, wie du bist.

Cis: Ich bin das Geschlecht, das mir bei der Geburt zugeordnet wurde.

Trans: Ich bin ein anderes Geschlecht, als das mir bei der Geburt zugeordnet wurde.

Non-binär: Ich bin weder Frau noch Mann.

Agender: Ich habe kein Geschlecht. Ich will mich nicht festlegen.



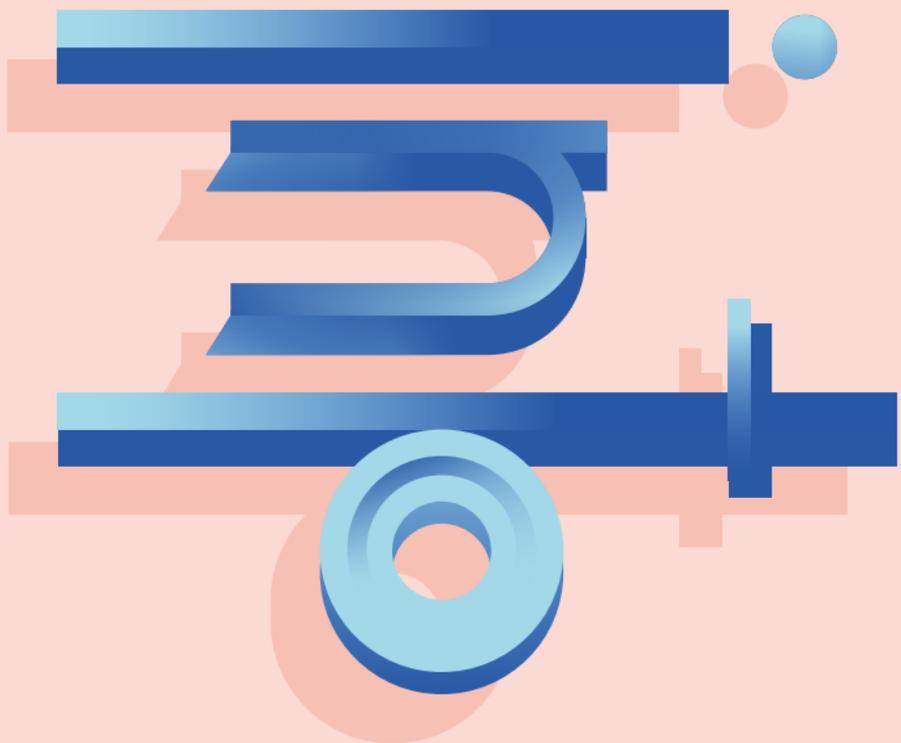
SAGIL, 17



Als ich ein Kind war, war hetero die Norm. Ich hatte zwar Crushes auf Typen, aber habs erst gar nicht realisiert. Mein Verhalten war aber schon immer recht ‹feminin›. Irgendwann, so in der 5. oder 6. Klasse, machten sich die Jungs über mich lustig; das Wort ‹Schwuchtel› fiel öfters... Eine Sprechstunde mit einer Therapeutin gab mir zum Glück wieder mehr Selbstvertrauen. Mit 15 hatte ich mein Coming-out, und es verlief total gut. Seither bin ich out and proud. Früher spürte ich diesen Druck, ‹maskulin› zu sein. Jetzt aber bin ich quasi befreit: Ich weiss, ich kann meine Brauen schminken oder meine Jaw Line konturieren, ich darf emotional sein und muss mich nicht mehr verstellen.

Leuten, die vor dem Coming-out stehen, rate ich: Nicht nur darüber nachdenken, sondern auch darüber reden. Sprich erst mit einer Person darüber, die selbst geoutet ist. Aber sei dir auch bewusst, dass ein Coming-out kein Zwang ist; du bestimmst, wer die Info weitererzählen darf und wer nicht!





AUF WEN STEHE ICH?

Sexuelle Orientierung:

Nur ich weiss, wen ich liebe.

Liebe, Beziehungen und

Sexualitäten sind so verschieden

wie alle Menschen. Egal, auf wen

du stehst oder worauf du Lust

hast – es ist in Ordnung.

Auch wenn du noch nicht so

recht weisst, was du willst, ist

das völlig normal. Du musst es

niemandem beweisen.

Es gibt Wörter, um die sexuelle

Orientierung zu beschreiben.

Wörter passen nie ganz perfekt.

Aber sie erklären anderen

Menschen wer du bist.

Welches Wort passt für dich?

Schwul oder lesbisch: Wenn du auf das gleiche Geschlecht stehst, heisst das homosexuell. Schwul nennen sich Männer, die auf Männer stehen und lesbisch nennen sich Frauen, die auf Frauen stehen.

Bisexuell oder Pansexuell: Wenn du auf mehrere Geschlechter stehst oder es für dich keinen Unterschied macht, welches Geschlecht dein*e Liebes- oder Sexpartner*in hat.

Aromantisch oder asexuell: Wenn du mit niemandem Sex haben willst oder dich nicht verliebst.

Hetero: Wenn du auf das andere Geschlecht stehst. Männer, die auf Frauen stehen oder Frauen, die auf Männer stehen.

LIEBE*R

ICH BIN...

● BI

●

● TRANS

●

● OK, COOL!

● ICH AUCH!

● LESBISCH

● SCHWUL

FAMILIE

Du willst dich in deiner Familie outen?

Du könntest sagen: «Ich weiss nicht, ob dich das jetzt überrascht. Aber ich bin ... Ich verstehe, wenn es für dich schwierig ist, das zu akzeptieren. Das war es für mich auch. Aber jetzt bin ich mir sicher. Ich bin sehr froh, dass ich offen sein kann und mich nicht mehr verstecken muss. Ich will kein Geheimnis mehr machen. Ich wünsche mir, dass du mich so nimmst, wie ich bin.»

Musst du dich outen?

Nein. Wenn du dich nicht outen willst ist das okay. Du kannst dir bei www.du-bist-du.ch Tipps holen. Und für deine Eltern oder Freund*innen gibst es unter www.fels-eltern.ch weitere Informationen.



LATER HATER

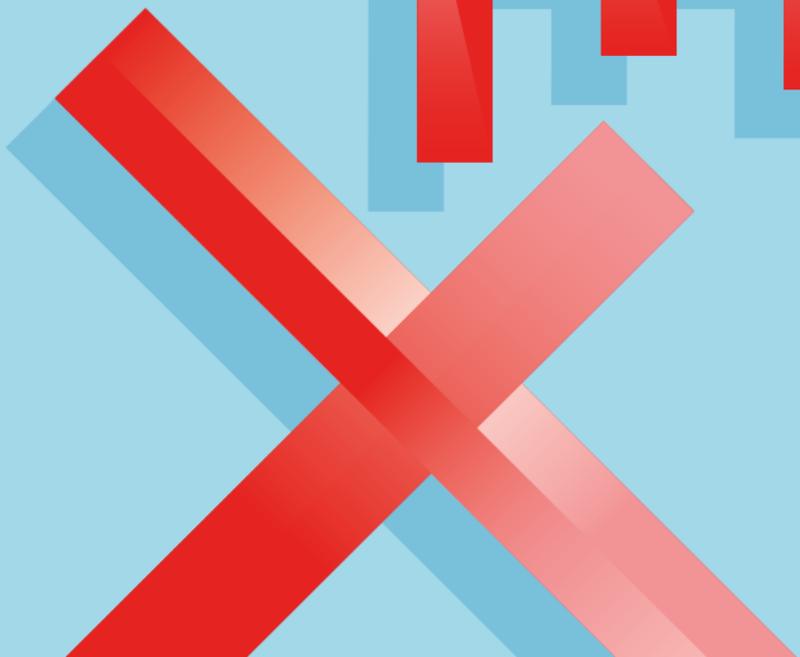
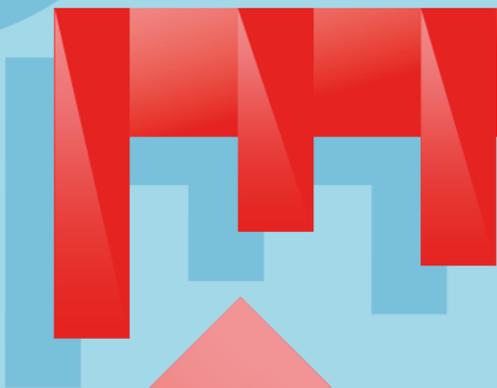
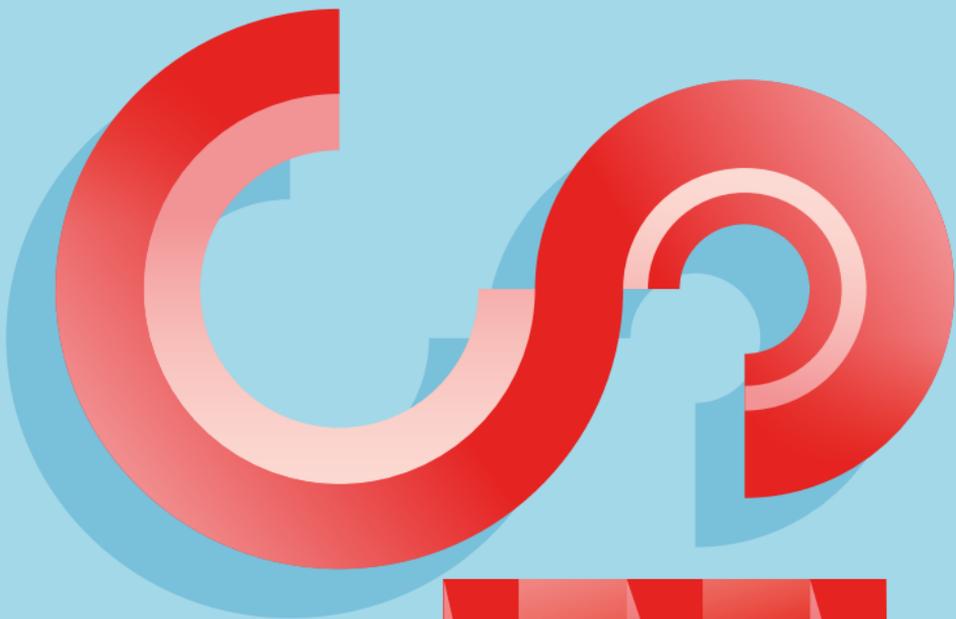
EMIL, 15



Mein erstes Coming-out, das vor den Eltern, durfte ich quasi nicht selbst machen. In der Schule hatte ich einen Crush auf einen, und auf dem Handy hatte ich ihn als <Schätzli> oder so eingespeichert. Als er mich mal anrief, haben meine Eltern mein Display gesehen und gecheckt, dass ich einen Jungen als <Schätzli> gespeichert habe... Irgendwann beim Znacht hiess es dann: Emil, wir wissen, dass du schwul bist. Aber gestört hat's meine Eltern überhaupt nicht, meine Mum ist selber bi. Bei allen anderen habe ich mich dann via WhatsApp geoutet, indem ich eine Regenbogenflagge in den Status gesetzt habe. Da kamen nur positive Rückmeldungen.

Fürs Coming-out würde ich raten: Such dir erstmal einen Menschen, bei dem du dein Herz öffnen und alles rauslassen kannst. Am besten jemanden aus der Community – wir sind offen, herzlich und hier kannst du sein, wie du bist. Die Milchjugend ist so ein Ort.





SEX!

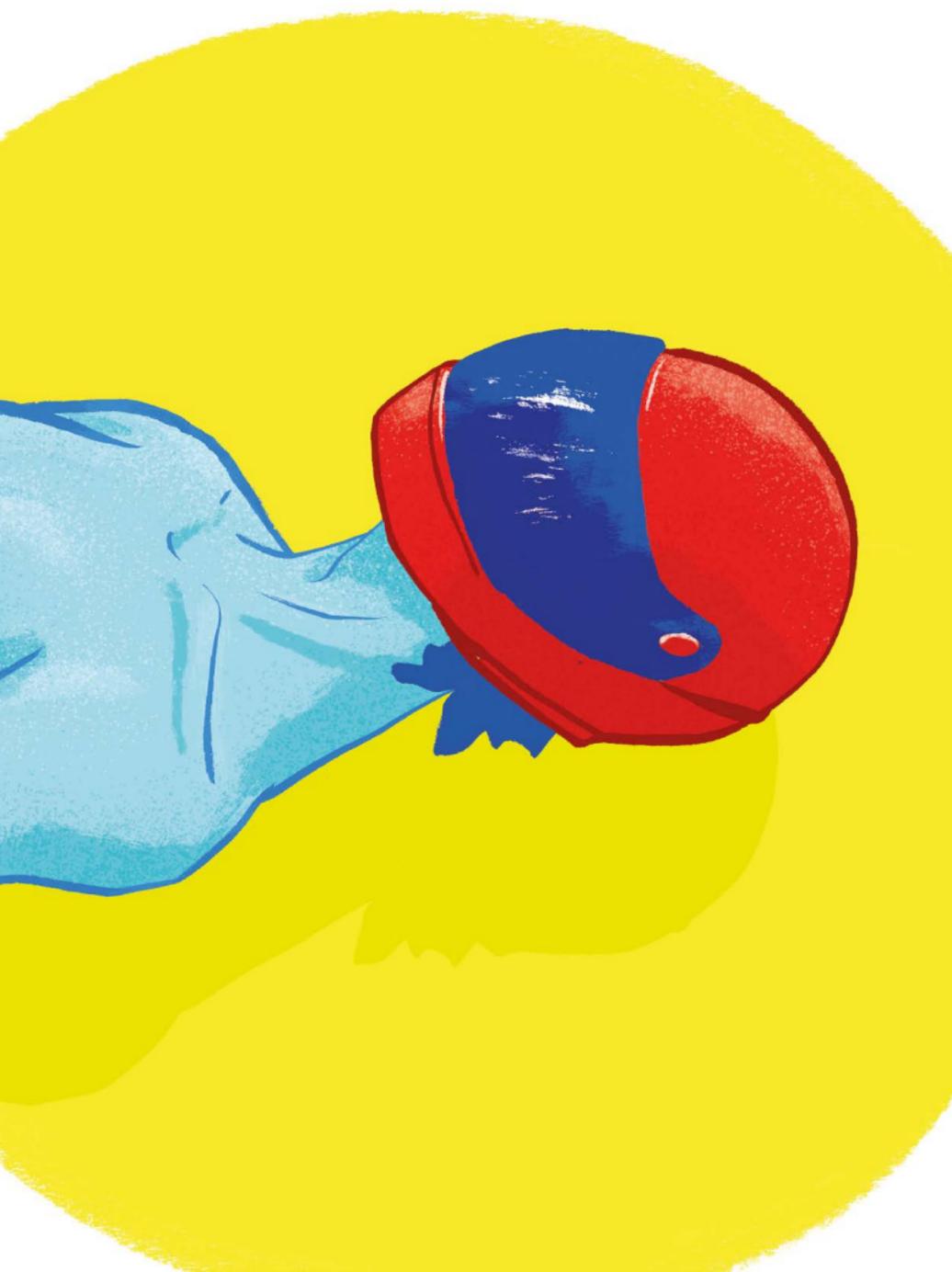
Es gibt unzählige Möglichkeiten, Sex zu haben: Kuscheln, Lecken, Streicheln, Blasen, Ficken und mehr. Was dir gefällt, entscheidest du. Beim Sex geht es darum, Erfahrungen zu machen und zu erforschen, was dir gefällt. Das braucht Übung und Zeit. Wichtig ist, dass du immer darauf achtest, was du spürst: Wenn du während dem Sex unangenehme Gefühle oder Schmerzen hast, sag «Stopp!» und höre auf. Rede mit deinem oder deiner Partner*in und sage, was du gerne magst oder ausprobieren möchtest.

Wie alt muss ich sein für Sex?

Schutzalter bis 16: Wenn du jünger als 16 Jahre alt bist, darfst du kuscheln, küssen oder Sex haben – aber nur, wenn dein*e Partnerin nicht mehr als 3 Jahre älter oder jünger ist. Auch Pornos anschauen ist ab 16 erlaubt.

Geschützt bis 18: Ab 16 Jahren darfst du Sex haben – ausser, du hast ein Abhängigkeitsverhältnis, zum Beispiel als Schülerin oder Lernender. Es ist verboten, egal ob du damit einverstanden bist oder nicht.

Sexting zwischen 16 und 18: Sexting ist erlaubt. Bis 18 ist es aber nur erlaubt, wenn die andere Person auch jünger als 18 ist. Du machst dich strafbar, wenn du älter als 18 und die andere Person jünger als 18 ist.



SAFER SEX

Hast du Sex?

Toll! Wenn du dich an diese drei Empfehlungen hältst, kannst du den Sex geniessen und bist geschützt:

Kondome schützen sehr gut vor HIV: Benutze immer dann

ein Kondom, wenn du Analsex oder Vaginalsex hast oder wenn du einen Dildo mit jemandem teilst.

Wenn du Sex mit der Zunge oder dem Mund hast (Oralsex), kann HIV nicht übertragen werden und du brauchst kein Kondom.

Impfen schützt vor Hepatitis und HPV: Du bist nur mit

einer Impfung gegen Hepatitis A/B und HPV vor einer Ansteckung geschützt. Lass dich dazu beraten.

Testen findet sexuell übertragbare Infektionen:

Infektionen wie Syphilis, Tripper und Chlamydien werden beim Sex übertragen. Ein Kondom schützt dich nicht davor. Wenn du Sex hast, lass dich regelmässig testen auf einer Beratungsstelle oder bei einer Ärztin. Falls du eine Infektion hast, erhältst du Medikamente und wirst wieder gesund.

Hast du noch eine Frage? Mehr Informationen und Beratungsstellen findest du online:

www.aids.ch



ALINA, 17



Als Kind trug ich gerne Jungs-klamotten und habe viel mit Typen unternommen – und dann halt Girl Crushes gehabt. Eine Kollegin in der Sekundarschule, selbst offen lesbisch, sagte mir irgendwann: Alina, du bist eh gay, versteck es doch nicht! Wir haben viel Zeit miteinander verbracht und ich hatte einen leichten Crush auf sie... So habe ich gemerkt, dass ich so bin, wie ich bin. Mit etwa 15 habe ich mich bei meiner Mum als bi geoutet und gesagt, dass ich nicht ganz sicher bin. Sie hat es total verstanden und akzeptiert. Dasselbe bei meinen Freund*innen, die eh fast alle bi oder gay waren, das war also nicht schwierig. Erst ein Jahr später,

als ich zum ersten Mal eine Freundin nach Hause brachte, hab ich's meinem Vater gesagt. Er hat's total akzeptiert. Ich habe so fest geheult, keine Ahnung wieso, ich war so erleichtert! Das Beste daran, gay zu sein? Frauen sind sooo schön. Mit meiner Freundin ist das Leben einfach wunderbar. Und die Community ist mega offen für alle.





UNTERSTÜTZUNG

Unsicher? Unklar? Melde dich!

Bist du dir unsicher, ob du auf Frauen, Männer, mehrere Geschlechter oder niemanden stehst? Bist du unsicher, wer du bist? Hast du Fragen zu deinem Leben oder zu Liebe, deiner Sexualität oder Geschlechts-identität? Hast du Angst vor deinem Coming-out? Belastet dich eine Situation oder die Reaktion deiner Mitmenschen?

Du kannst dich an **du-bist-du.ch** wenden und dich beraten lassen. Junge queere Berater*innen erzählen von ihrem Coming-out und unterstützen dich. Alles ist online, anonym und kostenlos.

Schau bei einer Jugendgruppe vorbei oder besuche eine Veranstaltung, um andere Jugendliche zu treffen.

Hier findest du Gruppen und Events:

www.milchjugend.ch



DU HAST RECHTE

Nur du weisst, wer du bist. Deine Identität, deine Sexualität und dein Körper gehören dir alleine.

Weder deine Eltern noch andere Erwachsene dürfen das entscheiden. Es gibt Gesetze, die dich schützen.

Du darfst schwul, lesbisch, bisexuell oder anders sein.

Niemand darf dir vorschreiben, dass du mit jemandem zusammen sein musst.

Du darfst trans sein. Du darfst einen selbstgewählten

Namen verwenden. Deine Schule darf dir Zeugnisse auf diesen Namen ausstellen. Du darfst das WC benutzen, auf dem du dich sicher fühlst.

Es ist verboten, dich zu beschimpfen oder zu verletzen.

Niemand darf dich mobben.

Es ist verboten, gegen deinen Willen Sex mit dir zu

haben. Du musst nichts tun, wenn du nicht willst. Auch wenn du diese Person magst.

Hast du einen Notfall? Hast du eine Krise? Erlebst du Gewalt? 147.ch hilft dir jederzeit (auch nachts und am Wochenende) per Telefon, Mail oder Chat. Immer anonym und kostenlos.



LOIS, 19



An manchen queeren Anlässen

stellen sich Leute nicht nur mit dem Vornamen, sondern auch mit dem Pronomen vor, also ob man dich «er» oder «sie» oder was Anderes nennt. Da fühlte es sich für mich an, als käme mein «sie» gar nicht von mir selbst. So kam ich dazu, mich mit meiner Geschlechtsidentität auseinanderzusetzen. Eine Zeitlang dachte ich, ich sei ein trans-Mann – später merkte ich, dass ich weder Frau noch Mann bin, sondern nicht-binär. Anlaufstellen wie die von TGNS unterstützten mich enorm. Irgendwann habe ich mir einen Binder bestellt und einer Freundin davon erzählt; so hatte ich mein Coming-out bei ihr. Die meisten meiner Mitmenschen reagierten

unterstützend. Meine Familie macht

sich etwas Sorgen, dass ich zu jung sein könnte für diese Veränderungen. Aber das mit der Transition braucht eh Zeit: Dass ich trans bin, dass ich nicht-binär bin, das ist unabhängig von Äusserlichem wie einer Personenstandsänderung oder medizinischen Eingriffen. Meine wichtigste Erkenntnis zum Thema Coming-out ist die: Es braucht Zeit, sich selbst kennen-zulernen. Und es wird immer besser.





STEH' ZU DIR, WIR TUN'S AUCH!

Auch wenn du offene Eltern oder coole Freund*innen hast: Andere queere Jugendliche zu treffen macht einfach Spass! Bei der Milchjugend gehen wir zusammen auf die Milchreise, singen Karaoke, machen Party und entdecken falschsexuelle Kultur. In unseren WhatsApp-Chats machen wir gemeinsame Pläne und diskutieren über alles, was uns bewegt. Du kannst auch das Milchbuechli abonnieren. Das ist eine Zeitschrift von und für Jugendliche.

Milchjugend – für queere Jugendliche

Die Milchjugend ist für lesbische, schwule, bi, trans, inter und asexuelle Jugendliche, für alle dazwischen und ausserhalb. Für Jugendliche, die die Welt verändern wollen und die sich Welten gestalten wollen, welche so gar nicht normal sind – falschsexuelle Welten eben. Bei uns dürfen alle vorbeikommen ohne Vorwissen und ohne Anmeldung.

milchjugend.ch

[@milchjugend](#) auf Instagram



PRIDE

Wir brauchen deinen Mut!

Frauen, die lieber Frauen küssen – easy? Leider nicht. Die meisten gleichgeschlechtlichen Paare fühlen sich nicht sicher genug, auf der Strasse Händchen zu halten oder sich im Park, im Café oder im Stadion zu küssen. Viele Teenager haben grosse Angst, anderen zu sagen, dass sie bi, trans, schwul oder lesbisch sind. Es braucht noch immer Mut, zu sich selbst zu stehen. Diesen Mut feiert die queere Community mit der «Pride». Wir sind stolz darauf, wer wir sind, und stehen für uns ein. Auch wenn Teile der Gesellschaft so tun, als seien wir weniger wert.

Viele Menschen kämpfen dafür, dass sich das ändert. Die Organisationen, die diese Postkarten für dich gemacht haben, helfen dabei. In allen grösseren Städten gibt es auch lokale Organisationen; es gibt Vereine für Schulbesuche, für Beratungen, für Politik, für Partys und Feste, für Geschichte und mehr... Es gibt viel zu entdecken!



YAAAS KWEEEN!

Queere Kultur: Wir feiern uns

Es gab schon immer queere Menschen – und es gab schon immer queere Menschen, die stolz darauf sind, sich selbst zu sein. Daraus hat sich eine eigene Kultur entwickelt: Welten, in denen du dich zuhause fühlen kannst und gleichzeitig sehr, sehr weit weg vom Alltag. Das Schöne daran ist: Es sind alle willkommen.

Wir haben unsere Hymnen, Idole, Kleiderstile und sogar eigene Flaggen. All das brauchen wir nicht, weil wir uns abschirmen wollen. Sondern weil wir gerne feiern, wer wir sind.

Du magst Glitzer und Partys nicht? Guck stattdessen Videos, lies Bücher, geh an ein queeres Filmfestival oder ins Museum. Du kannst auch in einem queeren Chor mitsingen. Queere Kultur gibt es in unterschiedlichsten Formen und in der ganzen Schweiz!

Du findest alle Events
für Jugendliche hier:
www.milchjugend.ch



MACH DIE WELT BESSER!

Du bist heterosexuell und cis-geschlechtlich? Dann kannst du mithelfen, dass niemand Angst haben muss vor seinem*ihrem Coming-out. Akzeptiere, wenn dir jemand sagt, wer er*sie ist.

Wenn sich jemand bei dir outet: Du kannst stolz darauf sein, dass dir ein*e Freund*in etwas sehr Persönliches anvertraut!
Wenn sich jemand bei dir geoutet hat: Sag es nicht weiter.

Nur die Person, die es betrifft, hat dieses Recht. Bei trans Jugendlichen ist das Wechseln von Namen und Pronomen manchmal nicht einfach. Versuche, zu verstehen, wer die Person wirklich ist. Wenn jemand anderes mit Absicht das falsche Pronomen (er/sie) verwendet: Korrigiere diese Person und unterstütze trans Jugendliche.

Mach keine Witze oder gemeinen Sprüche. Benutze «schwul» und «Transe» nicht als Schimpfwörter. Das verletzt andere Jugendliche.

पुरुष
पुरुष

KARTEN FÜR DICH.

**Infos für Jugendliche zu sexuellen Orientierungen,
Geschlechtsidentitäten und Coming-out.**

Diese Postkarten sind gemacht von der Aids-Hilfe Schweiz (aids.ch) in Zusammenarbeit mit der Lesbianorganisation Schweiz (los.ch), dem Dachverband der schwulen und bi Männer* (pinkcross.ch), dem Transgender Network Switzerland (tgns.ch), der Milchjugend (milchjugend.ch) und du-bist-du (du-bist-du.ch).

2. deutsche Auflage, Januar 2021

Redaktion:

Florian Vock, Roman Heggli, Anna Rosenwasser, Hannes Rudolph, Kathrin Meng, Markus Trachsel und Brigitta Javurek.



TRANSGENDER
NETWORK
SWITZERLAND

TGNS



Gestaltung und Illustration: Julian Huber, julianhuber.com

Portraitfotos: Anne Morgenstern, annemorgenstern.com

Foto «Steh' zu dir, wir tun's auch!»: David Rosenthal

Foto «Pride»: Laura Rivas Kaufmann

Foto «Yaaas Kween!»: Ronnie Zysset