

# Fibel

# ECHTE VIELFALT

Überblick über verschiedene Begriffe  
der geschlechtlichen und sexuellen Vielfalt



## Echte Vielfalt

Aktionsplan für Akzeptanz  
vielfältiger sexueller Identitäten  
Schleswig-Holstein



**Schleswig-Holstein**  
Ministerium für Soziales, Jugend,  
Familie, Senioren, Integration  
und Gleichstellung

# Inhalt

<b>Grußwort</b>	<b>4</b>
<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Aktionsplan Echte Vielfalt</b>	<b>8</b>
<b>Grundlagen</b>	<b>9 - 16</b>
LSBTIQ*	9
Queer	10
Community	10
Toleranz und Akzeptanz	11
Geschlechtersensible Sprache	11
Coming-out	12
Fremd-outing	13
CSD/Pride	13
Ally/Allies	14
IDAHOBITA*	15
Sichtbarkeit	15
<b>Begriffe und Selbstbezeichnungen</b>	<b>17</b>
<b>Geschlecht</b>	<b>18 - 20</b>
Biologischer Aspekt	18
Sozialer Aspekt	19
Aspekt der geschlechtlichen Identität	19
Rechtlicher Aspekt	20
<b>Geschlechtliche Vielfalt</b>	<b>23 - 29</b>
Cis-geschlechtlich	23
Trans*	23

Nonbinary/nicht-binär, agender	25
Inter*	27
Endo-geschlechtlich	29
TIN* Personen	29
<b>Sexuelle und romantische Orientierungen</b>	<b>30 - 33</b>
Hetero	31
Homo	31
Bi	32
Pan	32
Poly	33
Asexuell (Ace) /Aromantisch (Aro)	33
<b>Formen des Zusammenlebens</b>	<b>34 - 36</b>
Ehe für alle	34
Regenbogenfamilie	35
Wahlfamilie	35
Polyamorie	36
<b>Ausgrenzung und gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit</b>	<b>37 - 40</b>
Institutionelle Diskriminierung	38
Soziale Diskriminierung	39
Medizinische Diskriminierung	40
<b>Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz</b>	<b>42 - 43</b>
<b>Beratungsangebote in Schleswig-Holstein</b>	<b>44 - 47</b>
<b>Symbole &amp; Flaggen</b>	<b>48 - 49</b>
<b>Ein herzliches Dankeschön ...</b>	<b>50</b>

## Grußwort

### Liebe Alle, die diese Fibel in den Händen halten,

diese Fibel „Echte Vielfalt“ wurde erstellt, um dabei zu helfen eine Sprache zu finden, die nicht verletzt und die die unterschiedlichen Lebensrealitäten von Menschen in Schleswig-Holstein darzustellen. Sie soll Orientierung geben und Begriffe erklären zu Themen wie geschlechtlicher und sexueller Vielfalt.

Ich bin stolz auf Schleswig-Holstein, denn unser Bundesland zeichnet aus, dass wir vielfältig sind und Menschen mit unterschiedlichsten Identitäten, Lebensweisen und Hintergründen zusammenleben. Diese Vielfalt bereichert unser Miteinander, macht unsere Gemeinschaft stärker und lebendiger und bietet Raum für gegenseitigen Respekt und Anerkennung.



**Aminata Touré**  
Ministerin für  
Soziales, Jugend,  
Familie, Senioren,  
Integration und  
Gleichstellung in  
Schleswig-Holstein

Aber dennoch ist es manchmal eine Herausforderung für einige Menschen die richtigen Worte zu finden, obwohl sie es gerne würden. Weil durch die stärkere Sichtbarkeit unterschiedlicher Lebensrealitäten auch Sprache sich verändert. Und ich finde es nachvollziehbar, dass man sich manchmal fragt: „Ist es das richtige Wort oder richtige Bezeichnung?“

Wir alle lernen jeden Tag neu dazu und das ist wunderbar. Und mehr lernen zu wollen und Menschen nicht verletzen zu wollen und den richtigen Ton und Sprache zu finden, ist ein umsichtiger Umgang miteinander. Und deshalb freue ich mich über jede Person, die diese Fibel aufmacht mit dem Anspruch dazu zu lernen.

Wir leben in einer Zeit, in der wir wieder stärker lernen müssen gemeinsam positive Veränderungen nach vorne zu bewegen. Du bist oder Sie sind wahrscheinlich ein solcher Mensch, der einen Beitrag dazu leisten möchten. Das ist toll!

Diese Fibel wurde von meinem Ministerium gemeinsam mit Menschen aus der lsbtqi\*-Community entwickelt und und nun

mit einer Neuauflage erweitert. Für all die Arbeit, die sowohl in die erste Erarbeitung und nun auch in die neue Version gesteckt wurde, möchte ich mich ganz herzlich bedanken.

Als Landesregierung setzen wir uns weiter für eine Gesellschaft ein, in der alle Menschen unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung, ihrer geschlechtlichen Identität oder anderen persönlichen Merkmalen wertgeschätzt werden. Vielfalt zu leben heißt auch, aktiv für Respekt, Gleichberechtigung und Teilhabe einzutreten.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen neue Perspektiven, anregende Gedanken und die Motivation, Schleswig-Holstein gemeinsam so zu gestalten, dass sich alle hier wohlfühlen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Aminata Touré', written in a cursive style.

**Aminata Touré**

Ministerin für Soziales, Gesundheit,  
Jugend, Familie und Senioren in Schleswig-Holstein

## Vorwort

Selbstbestimmung, Gleichberechtigung, Sichtbarkeit sind grundlegende Themen für jeden Menschen und sollen auch selbstverständlich für LSBTIQ\* gelten. Damit alle angesprochen werden und sichtbar sind, formuliert die Fibel geschlechtersensibel.

Hinweis: Die Fibel behandelt auch Themen, die Menschen an erlebte Verletzungen erinnern können (sog. Triggerwarnung). Die Fibel „Echte Vielfalt“ will interessierten Menschen den Zugang zu Begriffen der geschlechtlichen, romantischen und sexuellen Vielfalt erleichtern. Einblicke in die Begriffe und Lebenswelten von LSBTIQ\* können einen Einstieg dazu bieten. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird ausdrücklich nicht erhoben. Die Fibel lädt vielmehr ein, neugierig zu bleiben und sich über die angebotenen Inhalte hinaus zu informieren.

## Aktionsplan Echte Vielfalt

Die Landesregierung Schleswig-Holstein steht dafür ein, dass alle Menschen ein gleichberechtigtes und selbstbestimmtes Leben führen können. Dieses Ziel wird mit dem Aktionsplan „Echte Vielfalt für Akzeptanz vielfältiger sexueller Identitäten“ unterstützt. Dieser Plan ermöglicht viele Projekte zur geschlechtlichen und sexuellen Vielfalt. Bei der Planung und Durchführung arbeiten die queere Community und das zuständige Ministerium eng zusammen.



## Echte Vielfalt

Aktionsplan für Akzeptanz  
vielfältiger sexueller Identitäten  
Schleswig-Holstein

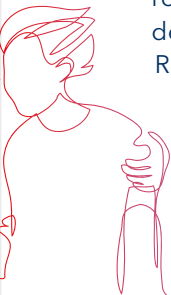


## Grundlagen

Die Fibel stellt Begriffe vor, die für das Verständnis von „geschlechtlicher Identität“ und „sexueller Orientierung“ wichtig sind. Zunächst erklärt die Fibel häufige Begriffe im Kontext von LSBTIQ\*.

### » LSBTIQ\*

Diese Buchstaben stehen für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans\*, Inter\*, Queere. Das Sternchen bei lsbtiq\* steht für alle weiteren geschlechtlichen Identitäten, romantischen und sexuellen Orientierungen. Dies ist die deutsche Übersetzung des aus dem englischsprachigen Raum kommendem Akronym lgbtiq\*.



## » Queer

(engl. schräg, seltsam)

Das Wort wird oft als Oberbegriff von Lsbtiq\* Personen verwendet. Ursprünglich war es eine Beleidigung. Mittlerweile haben sich viele Lsbtiq\* Personen diesen Begriff angeeignet und positiv besetzt. Er steht für Personen, die nicht cisgeschlechtlich ([siehe S. 24](#)) und/oder hetero ([siehe S. 33](#)) sind. Queer-sein ist eine Lebensweise und eine Selbstbezeichnung.

## » Community

(engl. Gemeinschaft)

Menschen in einer Gemeinschaft befinden sich in ähnlichen Lebenssituationen. Die Menschen der queeren Community etwa haben gemeinsam, dass sie in Bezug auf ihre geschlechtliche Identität, sexuelle und/oder romantische Orientierung ähnliche Erfahrungen, Probleme, politische Anliegen oder Sorgen haben. Gemeinsam möchten sie ihre Lebenslagen verbessern.

## » Toleranz und Akzeptanz

(lat. tolerare: dulden, ertragen / lat. accipere: annehmen, anerkennen)

Ein toleranter Mensch erduldet oder erträgt einen anderen Menschen mit seinen Eigenschaften.

Ein akzeptierender Mensch nimmt einen anderen Menschen mit seinen Eigenschaften an. Dies ist ein aktiver Vorgang und geschieht freiwillig, bspw. indem Vorurteile gezielt verlernt werden. Einander akzeptierende Menschen begegnen sich auf Augenhöhe.

Akzeptanz ist kein Privileg, sondern ein Recht für alle Menschen, somit auch für queere Personen.

## » Geschlechtersensible Sprache

Seit Dezember 2018 berücksichtigt das deutsche Personenstandsrecht, dass es mehr als zwei Geschlechter gibt. Für den Geschlechtseintrag existieren die Möglichkeiten ‚weiblich‘, ‚männlich‘, ‚divers‘ und kein Eintrag. Menschen können ihre Pronomen und Anreden selbst wählen und erweitern so unsere deutsche Sprache. Neben den

Pronomen „sie“ und „er“ gibt es neue Pronomen (Neopronomen), wie z.B. sie\*r, they, hen, div, dey oder es werden keine Pronomen verwendet. Eine geschlechtersensible Anrede kann lauten: „Guten Tag [Vorname Nachname].“ Um alle Geschlechter deutlich zu machen, nutzen viele Menschen das Gendersternchen (\*). Beispiele sind „Arbeitnehmer\*innen, liebe\*r Leser\*in.“ Gesprochen wird es durch eine kurze Pause beim Sprechen, wie beim Wort Spiegelei. Neben dem Stern gibt es noch den „Gender-Gap“ „\_“, z.B. Erzieher\_in und den Doppelpunkt wie in Maurer:in. Die Sonderzeichen können inzwischen von den meisten Screenreadern erkannt werden.

## » Coming-out

Stellt eine Person für sich fest, dass sie queer ist, erlebt sie ihr inneres Coming-out. Wenn sie sich dazu entschließt, weiteren Menschen ihr Queersein zu nennen, beginnt sie das äußere Coming-out. Zwischen beiden Phasen können lange Zeiträume liegen. Keine Person muss ein Coming-out durchführen, um in ihrer Identität „echt“

zu sein. Das äußere Coming-out ist jeweils ein aktiver, selbstbestimmter Prozess. Mit jeder neuen Begegnung entscheiden queere Menschen neu, was sie ihrem Gegenüber von sich erzählen wollen. Viele Menschen fühlen sich nach dem äußeren Coming-out erleichtert und befreit.

## » Fremd-outing

Fremd-outing bedeutet, dass eine Person das Queersein einer anderen Person bekannt macht. Wenn die geoutete Person nicht einverstanden ist, dann verstößt das gegen die Selbstbestimmung. Eine Person gegen ihren Willen oder ohne ihr Wissen zu outen, kann für sie Probleme bereiten, z.B. für ihre Sicherheit oder in ihren zwischenmenschlichen Beziehungen.

## » CSD/Pride

(engl. pride: Stolz)

CSD ist die Abkürzung für „Christopher Street Day“. 1969 haben sich u.a. Schwarze und lateinamerikanische

trans\*, homo- und bisexuelle Menschen in der Christopher Street in New York in der Kneipe „Stonewall Inn“ gegen Diskriminierung durch die Polizei gewehrt. Der Aufstand nahm schnell die umliegenden Straßen ein und dauerte drei Tage an. Damit begann international eine neue Bewegung für die Gleichberechtigung queerer Menschen. Ein CSD ist eine politische Demonstration queerer Menschen für Gleichberechtigung und gegen Diskriminierung. In immer mehr deutschen Städten gibt es CSDs, auf denen sich queere Menschen sichtbar machen. In anderen Ländern werden die CSDs „Pride“ genannt.

Es demonstrieren nicht nur queere Menschen: Auch Allies (s.u.) können die Anliegen queerer Menschen unterstützen.

## » Ally/Allies

(engl ally: Verbündete\*r)

Nicht-queere Menschen, die für die Rechte von LSBTIQ\* eintreten, werden als „Allies“ bezeichnet. Ein erster

Schritt dazu kann sein, sich mit queeren Begriffen und Lebenswelten zu befassen und das eigene Wahrnehmen und Handeln zu reflektieren.

## » IDAHOBITA\*

IDAHOBITA\* ist die Abkürzung für den „Internationalen Tag gegen Homo-, Bi-, Inter-, Trans-, Ace- und Aro-feindlichkeit“. Er findet jährlich am 17. Mai statt. An diesem Tag hat die Weltgesundheitsorganisation im Jahr 1990 festgelegt, dass Homosexualität keine Krankheit ist.

## » Sichtbarkeit

Wenn queere Menschen im Alltag ganz offen und selbstverständlich sichtbar sind, können Vorurteile abgebaut werden. Seit mehreren Jahren berichten zum Beispiel mehr Medien über queere Menschen. Sie sind häufiger in Serien und Nachrichten zu sehen. Für viele queere Menschen ist das sehr wichtig. Sie sehen, dass sie okay sind, wie sie sind.

Queere Menschen in Sport, Kunst, Kultur oder Politik können so zu Vorbildern werden. Vorbilder können das Coming-out erleichtern. Auch im täglichen Leben, auf der Straße, auf CSDs, in der Schule, im Beruf, im Club oder im Freundeskreis ist es wichtig, queere Menschen zu sehen.

Cisgeschlechtliche, heterosexuelle Menschen erhalten durch die Sichtbarkeit queerer Menschen Wissen über verschiedenste Möglichkeiten der Lebensführungen und Identitäten. So können neue Perspektiven entstehen.

## Begriffe und Selbstbezeichnungen

Die Fibel nennt Bezeichnungen, welche viele lsbtqi\* Personen auch für sich nutzen. Diese Bezeichnungen sind nicht alle, die es gibt. Menschen können sich auch anders bezeichnen als hier dargestellt. Nicht alle Menschen finden sich in dieser Auflistung wieder.

Die von Menschen gewählten Selbstbezeichnungen für ihre geschlechtliche Identität, ihre sexuelle und/oder romantische Orientierung haben immer Vorrang!



## Geschlecht

Das Verständnis von Geschlecht hat biologische, identitätsstiftende, soziale und rechtliche Aspekte.

### » Biologischer Aspekt

Die moderne Medizin bestimmt das Geschlecht eines Menschen anhand verschiedener körperlicher Merkmale. Dazu gehören die äußeren und inneren Geschlechtsorgane, die Hormone und die Chromosomen.

Als weiblich gelten zum Beispiel Vulva, Vagina, Eierstöcke, Brüste, die Hormone Östrogen und Progesteron sowie zwei X-Chromosomen (XX). Als männlich gelten zum Beispiel Penis, Hoden, das Hormon Testosteron sowie ein X- und ein Y-Chromosom (XY).

Einem Menschen wird bei der Geburt ein Geschlecht zugeordnet. Das geschieht in der Regel anhand der äußeren Geschlechtsmerkmale.

## » Sozialer Aspekt

(engl. gender)

Im Englischen gibt es das Wort „gender“. In die deutsche Sprache wird der Begriff übernommen oder als „soziales Geschlecht“ übersetzt.

Je nach Gesellschaft, Ort und Zeit gibt es verschiedene Erwartungen an das Gender und wie das Geschlecht ausgedrückt wird. Menschen drücken ihr Gender zum Beispiel durch Kleidung, Stimme, Frisur und Verhalten aus. Andere Menschen nehmen diesen Geschlechtsausdruck wahr und deuten ihn. Diese Deutung kann zutreffen oder nicht. Die Bilder, die Menschen von Geschlechtern im Sinn haben, wenden sie auf andere an.

## » Aspekt der geschlechtlichen Identität

Geschlechtliche Identität ist das innere und persönliche Wissen, zu einem oder zu keinem Geschlecht zu gehören. In Deutschland werden Menschen bei der Geburt zumeist den Geschlechtern „männlich“ oder „weiblich“ zugeordnet

bzw. zugewiesen. Dies kann mit der geschlechtlichen Identität übereinstimmen (das wird oft "cis" genannt). Sie kann sich aber auch von ihr unterscheiden (das wird oft "trans\*" genannt). Die geschlechtliche Identität ist die Antwort auf die Frage „Welches Geschlecht habe ich?“

## » Rechtlicher Aspekt

In Deutschland steht das zugeordnete Geschlecht jedes Neugeborenen im Personenstandsregister. Die Geschlechtszugehörigkeit bringt einige Folgen im deutschen Recht mit sich, zum Beispiel die Anrede, das Recht auf Gebärendenschutz und Frauenförderung.

Während Eltern über Vornamen und (evtl. keinen) Geschlechtseintrag für das neugeborene Kind entscheiden, können betroffene Personen später Vornamen und Geschlechtseintrag durch eine Erklärung beim Standesamt nach dem Selbstbestimmungsgesetz (SBGG) ändern.

## » Selbstbestimmungsgesetz (SBGG)

Seit dem 01.11.2024 können Personen nach dem Selbstbestimmungsgesetz (SBGG) den Geschlechtseintrag und die Vornamen mit einer Erklärung bei einem beliebigen Standesamt ändern. Dazu müssen sie die Erklärung dort anmelden. Nach einer 3-monatigen Wartezeit können dann vor Ort die Angaben geändert werden. Im Anschluss können Personalausweis und andere Dokumente angepasst werden. Eine erneute Änderung des Personenstands und des Vornamens kann bei Volljährigen frühestens nach einem Jahr erfolgen.

Bei Minderjährigen unter fünf Jahren entscheiden die Eltern/Sorgeberechtigten über Geschlechtseintrag und Vornamen.

Wer zwischen 5-14 Jahren ist, muss persönlich vor Ort der Änderung zustimmen. Angemeldet wird diese durch die gesetzliche Vertretung.

14 bis 17-jährige können den Vornamen und Geschlechtseintrag ändern lassen, wenn eine Beratung stattgefunden hat und die Eltern/Sorgeberechtigte dem zustimmen. Diese Zustimmung kann im Streitfall durch das Familiengericht ersetzt werden. Personen unter 18 Jahren müssen nicht 12 Monate warten, um den Eintrag erneut zu ändern.

Das SBGG ermöglicht vor allem trans\*- und inter\*-geschlechtlichen, nicht-binären sowie ageschlechtlichen Personen eine Anpassung ihrer Dokumente. Die Gesetzesänderung ist ein notwendiger Meilenstein in der Geschichte der deutschen Gesetzgebung hin zu einer queer-freundlicheren Gesellschaft.

Das SBGG regelt keine medizinischen Maßnahmen.



# Geschlechtliche Vielfalt

## » Cis-geschlechtlich

(lat. cis: diesseits)

Cis-geschlechtlich sind diejenigen, deren Geschlechtsidentität dem Geschlecht entspricht, dem sie bei der Geburt zugeordnet wurden. Beispiel: Eine Person wird geboren, als weiblich eingeordnet und hat die innere Gewissheit, Mädchen oder Frau zu sein.

## » Trans\*

(lat. trans: jenseits)

Bei trans\* Menschen unterscheidet sich das bei der Geburt zugeordnete Geschlecht von der eigenen geschlechtlichen Identität.

Es gibt verschiedenste Möglichkeiten und Varianten des trans\* Seins.



Zum Beispiel sind trans\* Männer Männer, denen bei der Geburt das weibliche Geschlecht zugeordnet wurde. Auch nicht-binäre Menschen können trans\*sein, wenn ihnen bei Geburt das weibliche oder männliche Geschlecht zugeordnet wurde.

Transition bezeichnet den individuellen Prozess, die eigene geschlechtliche Identität zu finden und zu leben. Dieser Prozess kann unterschiedliche Bereiche betreffen:

- **soziale Transition:** z.B. Coming-Out, neuer Name, andere Pronomen, Kleidung / Geschlechtsausdruck
- **rechtliche Transition:** Änderung von Vornamen & Geschlechtseintrag nach dem SBGG
- **medizinische Transition:** z.B. Hormonersatztherapien, Logopädie oder geschlechtsangleichende Operationen.

Nicht alle trans\* Menschen möchten oder benötigen alle diese Schritte.

Auch genutzte Formulierungen: transgender, transident, transgeschlechtlich. Der Begriff 'transsexuell' wird mittlerweile kaum genutzt und kritisiert, weil er als medizinischer Begriff die trans\* Identität als Krankheit beschrieben hat. Außerdem ist er irreführend, da es sich um keine sexuelle Orientierung handelt.

## » Nonbinary/nicht-binär, agender

(lat. bina: doppelt, paarweise)

(engl: non-binary: nicht binär)

(lat. a: ohne, nicht vorhanden)

Nicht-binär ist eine geschlechtliche Identität von Menschen, die sich nicht oder nicht ausschließlich als männlich oder weiblich verstehen. Manche verorten sich zwischen den beiden binären Geschlechtern, manche jenseits davon, andere wiederum gänzlich unabhängig von ihnen. Der Begriff nicht-binär wird außerdem häufig als Oberbegriff für verschiedene Geschlechtsidentitäten verwendet, die außerhalb des binären Geschlechtersystems liegen. Dazu gehören zum Beispiel:

- **genderfluid:** Selbstbezeichnung von Menschen, deren Geschlechtsidentität nicht festgelegt ist, sondern über die Zeit oder je nach Kontext zwischen verschiedenen Geschlechtern fließend wechselt. Genderfluide Menschen verstehen sich etwa mal mehr weiblich, mal mehr männlich, mal beides, dazwischen oder ganz anders. Genderfluidität ist keine Phase, sondern eine beständige, veränderbare Identität, die sich auf das innere Erleben bezieht.
- **agender:** ist eine Selbstbezeichnung von Menschen, die kein Geschlecht haben, sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen oder mit dem Konzept von Geschlecht nichts anfangen können / für sich ablehnen.
- **genderqueer:** sowohl ein Überbegriff für Menschen, die nicht in die binäre Norm passen (wollen) & bewusst mit Geschlechternormen brechen + gleichzeitig eine Geschlechtsidentität von Menschen, die sich sowohl als Frau und als Mann (gleichzeitig oder abwechselnd) oder weder als Frau noch als Mann identifizieren.

In verschiedenen Kulturen weltweit existieren schon seit langer Zeit weitere Geschlechtsidentitäten jenseits der Zweigeschlechtlichkeit.

## » Inter\*

(lat. inter: zwischen)

Körperliche Merkmale werden nach dem binären Verständnis als weiblich oder männlich angesehen. Inter\* Personen haben körperliche Merkmale, die aus dieser Sicht in beide Kategorien fallen.

Hier werden z.B. die äußeren und inneren Geschlechtsorgane, die Hormonproduktion oder Chromosomen in den Blick genommen. Manchmal fällt schon bei der Geburt auf, dass das Neugeborene inter\* ist, in anderen Fällen entspricht das Kind äußerlich dem als typisch angesehenen Bild eines Jungen oder Mädchens. Entsprechend erfolgt die Zuordnung zu einem Geschlecht. Bleibt später z. B. die Geschlechtsreife aus oder verläuft die Pubertät nicht dem zugeord-

neten Geschlecht entsprechend, wird oft festgestellt, dass eine Person inter\* ist.

Inter\* ist eine natürliche Entwicklung mit sehr unterschiedlichen Erscheinungsformen. Zunehmend wird der Begriff „Varianten der Geschlechtsentwicklung“ verwendet.

Dies galt nach dem inzwischen geänderten Personenstandsgesetz als Grundlage für die Eintragung „divers“ in der Geburtsurkunde oder das Offenlassen des Geschlechtseintrags. Nach dem 2024 in Kraft getretenen Selbstbestimmungsgesetz ([SBGG](#)) können Personen den Geschlechtseintrag selbst bestimmen.

Auch genutzte Formulierungen: zwischengeschlechtlich, intergeschlechtlich, Varianten oder Variationen der Geschlechtsentwicklung. Der Begriff ‚intersexuell‘ wird immer weniger verwendet, da dieser mit einer sexuellen Orientierung verwechselt werden kann. Er wurde auch aus der Medizin definiert, und durch die Erfahrungen mit der Medizin wird er ebenfalls kritisiert.

## » Endo-geschlechtlich

(griech. innerhalb)

Menschen, deren Körper den medizinischen Normen von männlich oder weiblich entsprechen, werden oft als endo-geschlechtlich bezeichnet. Dieser Begriff ist das Gegenüber zu inter\*.

## » TIN\* Personen

Das Akronym TIN\* wird als Oberbegriff für trans\*, inter\* und nicht-binäre Personen verwendet.

## Sexuelle und romantische Orientierungen

Die sexuelle und/oder romantische Orientierung sind ein Teil der Persönlichkeit. Im Laufe eines Lebens können sie sich ändern, sie sind aber nicht zielgerichtet veränderbar. Diese Orientierungen sagen aus, auf welches Geschlecht oder welche Geschlechter sich das Begehren und/oder die Zuneigung richten.

Als die Bezeichnungen heterosexuell, homosexuell und bisexuell entstanden, waren die anerkannten Geschlechter ausschließlich weiblich oder männlich.

Die romantische Orientierung ist die Antwort auf die Frage „Wen liebe ich?“ und die sexuelle Orientierung „Zu wem fühle ich mich hingezogen?“.

Diese Fibel thematisiert ausschließlich informierte und freiwillige Sexualität und Romantizität zwischen einwilligungsfähigen Menschen.

## » Hetero

(griech. heteros: verschieden, ungleich)

Heterosexuelle und/oder heteroromantische Menschen empfinden Anziehung und Begehren zu einem Menschen eines anderen Geschlechts. Zum Beispiel lieben heterosexuelle Frauen Männer. Die meisten Menschen definieren sich als heterosexuell und setzen diese Orientierung als selbstverständlich voraus. So wird auch von einer heteronormativen Mehrheitsgesellschaft gesprochen. Heterosexuelle Menschen brauchen nicht über ein Coming-out wegen ihrer sexuellen Orientierung nachzudenken.

## » Homo

(griech. homos: gleich)

Homosexuelle und/oder homoromantische Menschen empfinden Anziehung und Begehren zu Menschen des eigenen Geschlechts. Homosexualität ist ein Oberbegriff. Eine verbreitete Selbstbezeichnung von homo-

sexuell liebenden und begehrenden Frauen ist: Lesbe/lesbisch. Die männliche Entsprechung ist: Schwuler/schwul. Nicht-binäre Menschen können mit ihrem jeweiligen Gender genauso homosexuell sein.

## » Bi

(lat. bi: zwei)

Bisexuelle Menschen empfinden Liebe und/oder Begehren zu mehr als einem Geschlecht. Die Vorstellung, dass Bisexualität sich nur auf Frauen und Männer ausrichtet, ist überholt.

## » Pan

(griech. pan: umfassend, alles)

Pansexuelle und/oder panromantische Menschen empfinden Anziehung und Begehren für Menschen, unabhängig von deren Geschlecht. Sie können sich in alle Menschen verlieben.

## » Poly

(griech. poly: viele)

Polysexuelle und/oder polyromantische Menschen empfinden Anziehung und Begehren zu Menschen vieler Geschlechter, jedoch nicht zu allen. Polysexuell/ Polyromantisch kann ebenfalls heißen, dass man sich zu vielen oder allen Geschlechtern hingezogen fühlt, jedoch persönliche Präferenzen hat.

## » Asexuell (Ace) /Aromantisch (Aro)

(lat. a: ohne, nicht vorhanden)

Asexuelle Menschen empfinden keine, sehr wenig oder nur selten sexuelle Anziehung oder haben wenig Interesse an Sex. Aromantische Menschen empfinden keine, sehr wenig oder nur selten romantische Anziehung oder haben wenig Interesse an Romantik. Asexuelle und aromantische Menschen können zusätzlich hetero, homo, bi oder pan sein. Asexualität und Aromantik sind zwar unabhängig voneinander, können aber auch gemeinsam auftreten (AroAce).

## Formen des Zusammenlebens

### » Ehe für alle

Von 2001 bis 2017 konnten gleichgeschlechtliche Paare eingetragene Lebenspartnerschaften eingehen. Diese hatten nicht die gleichen Rechte wie Ehen, z. B. konnten diese Lebenspartner\*innen gemeinsam kein Kind adoptieren.

Seit 2017 ist die Ehe für alle Paare geöffnet. Diese Paare dürfen auch gemeinsam Kinder adoptieren. Die Ehe für alle ist ein wichtiger Schritt zur Gleichberechtigung von Lsbtiq\*-Menschen. Dennoch gibt es weiter Ungleichheiten zu cis-heterosexuellen Ehen z.B. im Abstammungsrecht ([siehe Diskriminierung](#)).

Seit der Ehe für alle können Paare keine eingetragenen Lebenspartnerschaften mehr eingehen. Bereits geschlossene Lebenspartnerschaften können die Standesämter rückwirkend zu Ehen umwandeln.

## » Regenbogenfamilie

Bei einer „Regenbogenfamilie“ ist mindestens ein Elternteil queer. Am bekanntesten sind Regenbogenfamilien mit zwei Müttern oder zwei Vätern. Es sind viele weitere Konstellationen möglich, z. B.: cis-Frau und trans\*-Frau, heterosexuelle Frau und bisexueller Mann, non-binary-Eltern, ein schwuler alleinerziehender Vater. Die Kinder stammen etwa aus vorherigen Beziehungen oder werden in die Regenbogenfamilie geboren. Auch Adoptionen und Pflegeelternschaften sind möglich.

## » Wahlfamilie

In der queeren Community gibt es auch selbstgewählte Familienverhältnisse, unabhängig von der Herkunftsfamilie.

## » Polyamorie

(griech. poly: viele; lat. amor: Liebe)

Polyamorie ist der Begriff für eine Mehrfachbeziehung. Eine Person liebt mehrere Menschen und unterhält mit ihnen Liebesbeziehungen. Alle beteiligten Menschen haben diesem Beziehungsmodell zugestimmt. Polyamorie kann unabhängig von der geschlechtlichen Identität und der sexuellen Orientierung gelebt werden. Eine Ehe kann rechtlich nur zwischen zwei Personen geschlossen werden.



## Ausgrenzung und gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit

Nicht alle queeren Menschen erleben überall Offenheit und Rückhalt. So kann es sein, dass schon in den Herkunftsfamilien die Anerkennung und Unterstützung ausbleibt. Erfahrungen der Ausgrenzung erleben viele in Schule, Freizeit und Beruf.

Wenn Menschen andere aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe oder Minderheit abgrenzen, werden Straftaten gegen diese, die von gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit gesprochen werden, begangen. Diese menschenfeindliche Haltung kann sich in Feindseligkeit, sozialer Ausgrenzung bis hin zu körperlicher Gewalt zeigen.

Werden Menschen aufgrund ihrer geschlechtlichen Identität bzw. sexuellen/romantischen Orientierung diskriminiert oder angegriffen, spricht man auch von Queerfeindlichkeit.

Queere Menschen können dabei von Mehrfachdiskriminierung betroffen sein, wenn sich verschiedene Diskriminierungen überschneiden.

rungsformen überschneiden und verstärken, zum Beispiel wenn sie aufgrund ihres Alters, ihrer Behinderung, der zugeschriebenen Migrationsgeschichte oder der Weltanschauung Nachteile erfahren.

Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit beinhaltet auch diskriminierende Regeln, Prozesse oder Strukturen in Institutionen, z. B. in der Gesetzgebung.

## » Institutionelle Diskriminierung

Institutionelle Diskriminierung zeigt sich in Gesetzen, staatlichen Regelungen und offiziellen Strukturen, die queere Menschen benachteiligen oder ausschließen. Ein zentrales historisches Beispiel ist der § 175 StGB, der sexuelle Handlungen zwischen Männern in Deutschland seit 1871 kriminalisierte. Der Paragraph wurde in der NS-Zeit verschärft, in der BRD übernommen, 1969 gelockert und erst 1994 vollständig abgeschafft. Verurteilungen gab es auch nach 1945 noch tausendfach. In der DDR galt bis 1988 der § 151 StGB.

Auch nach Einführung der „Ehe für alle“ im Jahr 2017 besteht keine vollständige rechtliche Gleichstellung. Besonders im Abstammungsrecht zeigen sich weiterhin Unterschiede: In lesbischen Ehen wird die nicht-gebärende Mutter/Person nicht automatisch als rechtlicher Elternteil anerkannt, sondern muss ihr Kind erst durch eine Stiefkindadoption rechtlich absichern. Heterosexuelle Ehepaare sind von solchen Hürden nicht betroffen.

International wird Homosexualität in über 60 Ländern weiterhin strafrechtlich verfolgt.

## » Soziale Diskriminierung

Soziale Diskriminierung findet im Alltag statt.

Das äußert sich unter anderem darin, dass:

- die Beziehung zwischen Mann und Frau als „natürliche Norm“ gilt und andere Liebesformen abgewertet werden.
- sich im Sport Vorurteile gegenüber schwulen Männern und lesbischen Frauen halten.

- bisexuelle Menschen zusätzlich erleben, dass ihre sexuelle Orientierung infrage gestellt oder als „Phase“ abgewertet wird – z.T. auch innerhalb der Lsbtiq\* Community.
- trans\* Personen häufig nicht ernst genommen, falsch angesprochen oder an der Nutzung von Toiletten ihres Geschlechts entsprechend gehindert werden.
- inter\* Menschen soziale Ausgrenzung durch Unwissen und Abwertung erfahren.
- asexuellen und aromantischen Menschen ihre Orientierung oft abgesprochen; sie werden teilweise als krank dargestellt oder über sie wird gesagt „sie sind noch nicht so weit“.

## » Medizinische Diskriminierung

Medizinische Diskriminierung betrifft Benachteiligungen im Gesundheitswesen durch Vorurteile, fehlendes Wissen oder ungeeignete Strukturen.

Besonders intergeschlechtliche Menschen sind betroffen: Über lange Zeit wurden medizinische Eingriffe und geschlechtszuweisende Operationen an inter\* Kindern ohne deren Einwilligung durchgeführt, um sie an binäre Geschlechternormen anzupassen. Diese Eingriffe können schwere körperliche und psychische Folgen haben und stellen einen Verstoß gegen die körperliche Selbstbestimmung dar. Seit Mai 2021 sind solche nicht lebensnotwendigen Eingriffe an nicht einwilligungsfähigen inter\* Kindern verboten.

Auch trans\* Personen erleben immer wieder, dass ihnen medizinische Versorgung verwehrt wird, sie falsch angesprochen oder ihnen ihre Identität aberkannt wird.

## Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz

Das „Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz“ wird AGG abgekürzt. Das AGG trat 2006 in Kraft und stellt die nationale Umsetzung von vier EU-Antidiskriminierungsrichtlinien dar, die zwischen 2000 und 2004 vom Rat der Europäischen Union beschlossen wurden.

Das AGG soll vor Benachteiligungen schützen, wenn diese an Persönlichkeitsmerkmale anknüpfen wie rassistische Zuschreibungen, ethnische Herkunft, Geschlecht, Religion und Weltanschauung, Behinderung, Alter (jedes Lebensalter) und/oder sexuelle Identität.

Das AGG gilt für das Zivilrecht und für die meisten Fälle des Arbeitsrechts. Die sexuelle Identität ist der Oberbegriff für die geschlechtliche Identität und die sexuelle Orientierung.

Beispiele: Vorstellungsgespräche, Mietverträge oder der Eintritt in Clubs, Sportstudios usw. dürfen nicht wegen eines im AGG genannten Merkmals verweigert oder erschwert werden.

Wenn in Schleswig-Holstein gegen das AGG verstoßen wird, kann die Antidiskriminierungsstelle Schleswig-Holstein als staatliche Stelle den betroffenen Menschen helfen. Sie bietet kostenlos unabhängige Beratungen und Unterstützung an.

Auf zivilgesellschaftlicher Ebene bietet der Antidiskriminierungsverband Schleswig-Holstein eine kostenlose Beratung nach dem AGG an. Die Antidiskriminierungsstelle schreibt regelmäßig einen Bericht, in dem sie u. a. Fälle darstellt, in denen gegen das AGG verstoßen wurde und beschreibt, wie sie helfen konnte.

Dennoch werden viele Fälle nicht erfasst, da es Hürden gibt, ein AGG-Gerichtsverfahren zu führen. Diskriminierung ist in unserer Gesellschaft alltäglich, die entsprechenden Gerichtsverfahren sind es nicht (vgl. Spiecker gen. Döhmann & Towfigh (2023), Automatisch benachteiligt (ADS Gutachten))

## Beratungsangebote in Schleswig-Holstein

Hier sind Angebote von und für LSBTIQ\* in Schleswig-Holstein aufgeführt. Diese Übersicht ist nicht vollständig.

### Aidshilfen in Schleswig-Holstein

Die Adressen der landesweiten Aidshilfen sind auf dem Portal [www.echte-vielfalt.de](http://www.echte-vielfalt.de) zu finden.

### Antidiskriminierungsstelle Schleswig-Holstein, Bürgerbeauftragte für soziale Angelegenheiten

Karolinenweg 1 | 24105 Kiel | T: 0431 9881240  
[www.antidiskriminierungsstelle-sh.de/](http://www.antidiskriminierungsstelle-sh.de/)

- » Beratung für von Diskriminierung betroffener Menschen, Hilfe bei Problemen mit Behörden, kostenlos und unabhängig bei Benachteiligungen

Weitere Informationen unter  
[www.echte-vielfalt.de](http://www.echte-vielfalt.de)

## **Antidiskriminierungsverband Schleswig-Holstein e. V.**

Martensdamm 4 | 24103 Kiel | T: 0431 640 878 27

E-Mail: [info@advsh.de](mailto:info@advsh.de) | [www.advsh.de/](http://www.advsh.de/)

» Beratung für von Diskriminierung betroffener Menschen

## **HAKI e.V.**

Walkerdamm 17 | 24103 Kiel | T: 0431 17090

E-Mail: [post@haki-sh.de](mailto:post@haki-sh.de) | [haki-sh.de/](http://haki-sh.de/)

» Beratung für LSBTIQ\*, Angehörige und Fachkräfte,  
Arbeitsgruppen, Freizeitangebote, Bürger\*innenzentrum,  
Schulprojekte, Lobbyarbeit

## **lambda::nord e. V. / Beratungsstelle NaSowas**

Pferdemarkt 6 - 8 | 23552 Lübeck | T: 0451 7075588

E-Mail: [info@lambda-nord.de](mailto:info@lambda-nord.de) | [www.lambda-nord.de](http://www.lambda-nord.de)

» Beratung für LSBTIQ\*, Angehörige und Fachkräfte,  
Informationen, Jugendgruppen, Schulprojekte

## **Rendsburger Regenbogengruppe**

E-Mail: [regenbogengruppe-rd@web.de](mailto:regenbogengruppe-rd@web.de)

[www.regenbogengruppe-rd.de/](http://www.regenbogengruppe-rd.de/)

» Beratung, Veranstaltungen, CSD

**ProFamilia Landesverband Schleswig-Holstein**

Marienstraße 29-31 | 24937 Flensburg | T: 0461 9092640

E-Mail: [lv.schleswig-holstein@profamilia.de](mailto:lv.schleswig-holstein@profamilia.de)

[www.profamilia.de/sh-aktuelles](http://www.profamilia.de/sh-aktuelles)

» Beratung

**Psychosoziale Frauenberatungsstelle donna klara e.V.**

Goethestraße 9 | 24116 Kiel | T: 0431 5579344

E-Mail: [psychosozial@donna-klara.de](mailto:psychosozial@donna-klara.de) | [www.donna-klara.de](http://www.donna-klara.de)

» Lesbenberatung

**Trans SH e. V.**

c/o Saskia Wulf

E-Mail: [Trans-SH@t-online.de](mailto:Trans-SH@t-online.de) | [www.trans-sh.de](http://www.trans-sh.de)

» Beratung, Selbsthilfeangebote, Lobbyarbeit

**ver.di Queer**

Landesbezirk Nord | für Mitglieder

Hühstr. 1 | 23552 Lübeck | [lbz.nord@verdi.de](mailto:lbz.nord@verdi.de)

» Rechtsberatung, Gleichstellungspolitik

## **vielfalt.SH e.V**

Hafendamm 13 | 24937 Flensburg | T: 0461 1600100

E-Mail: [info@vielfalt.sh](mailto:info@vielfalt.sh) | Website: [www.vielfalt.sh](http://www.vielfalt.sh)

- » In über 15 queeren Gruppen im und um das queere Zentrum FLENSBUNT findet Austausch und Selbsthilfe innerhalb der Community statt. Das Team von vielfalt.SH bietet zudem niedrigschwellig vertrauliche Peer-to-Peer Beratung an.

## **Zentrale Ansprechstelle LSBTIQ\* der Landespolizei**

Mühlenweg 166 | 24116 Kiel | T: 0431 16060020

E-Mail: [LSBTIQ@polizei.landsh.de](mailto:LSBTIQ@polizei.landsh.de)

- » Beratung

## **Zentrum für Betroffene rechter Angriffe e. V. (Zebra)**

Eckernförder Str. 87 | 24116 Kiel | T: 0431 30140379

E-Mail: [info@zebraev.de](mailto:info@zebraev.de) | [www.zebraev.de/startseite/](http://www.zebraev.de/startseite/)

- » Beratung Betroffener, Angehöriger und Zeug\*innen nach rassistischen, antisemitischen und anderen rechtsmotivierten Angriffen.

*Auf dem Portal [www.echte-vielfalt.de](http://www.echte-vielfalt.de) sind weitere Angebote zu Selbsthilfegruppen, Sport- und Freizeitangeboten, Stammtischen, Jugend- und Seniorengruppen, Lobbyarbeit uvm. zu finden.*

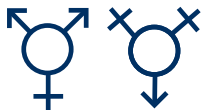
## Symbole



Heterosexuell



Homosexuelle Frauen / Männer



Bisexuell



Pansexuell



Asexuell



Trans\*

## Flaggen



Regenbogen



interinklusive  
Regenbogen



Bi+ inklusiver  
Regenbogen



Bisexuell



Lesbisch



Schwul



Pansexuell



Asexuell



Demisexuell



Aromantisch



Polyamor



Trans\*



Inter\*



Agender



nicht-binär



Genderfluid

## Ein herzliches Dankeschön ...

An der Redaktion der Neuauflage haben mitgewirkt  
Danny Clausen-Holm (LSVD+ SH)  
Jonas Listing (LSVD+ SH)  
Lennard Grommek (LSVD+ SH)  
Daniel Lembke-Peters (Geschäftsstelle Echte Vielfalt)  
Nic Thöne (vielfalt.sh /Schlau SH)  
Leonie Schröpfer (vielfalt.sh)  
Frank Krüger (ver.di Queer)

Andrea Dallek (Diversitytrainer\*in) für die Mitarbeit an  
den Textteilen zu Inter\*

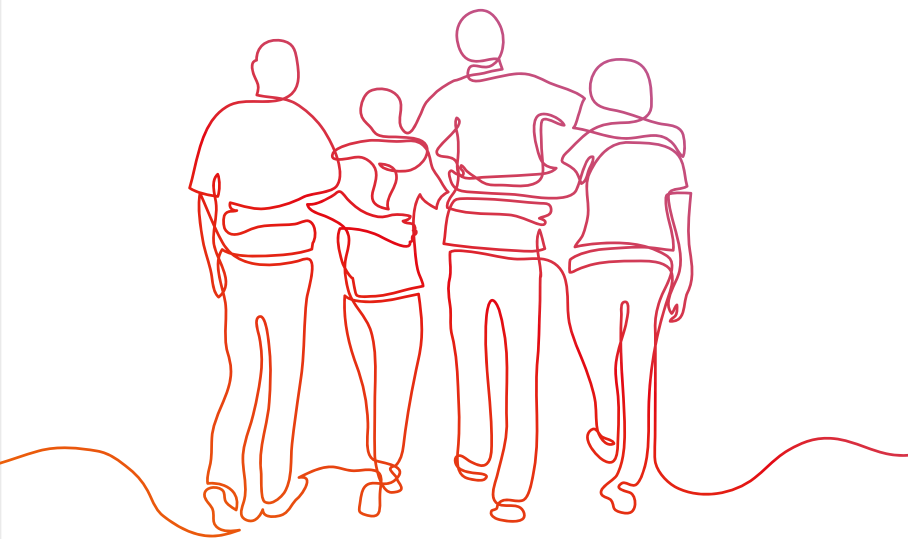
[www.echte-vielfalt.de](http://www.echte-vielfalt.de)



[facebook.com/echte.vielfalt](https://facebook.com/echte.vielfalt)



[instagram.com/echte\\_vielfalt](https://instagram.com/echte_vielfalt)



## **Herausgeber**

Ministerium für Soziales, Jugend, Familie,  
Senioren, Integration und Gleichstellung  
des Landes Schleswig-Holstein  
Adolf-Westphal-Str. 4 | 24143 Kiel

## **Gestaltung**

Stamp Media GmbH, Kiel  
Agentur für Kommunikation & Design

## **Druck**

Schmidt & Klaunig, Kiel  
Druckerei & Verlag seit 1869

---

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der schleswig-holsteinischen Landesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Personen, die Wahlwerbung oder Wahlhilfe betreiben, im Wahlkampf zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.