

### 1. Kapitel: Sich finden

In jungen Jahren orientiert sich der Mensch. Grundlegende Fragen werden aufgeworfen: Wer bin ich? Was will ich? Wo soll mein Leben hinführen? Was ist der Sinn des Lebens? Wir orientieren uns und entwickeln eine eigene Identität. Welche Werte sind mir wichtig? Welche Meinung habe ich? Zu welcher Gruppe fühle ich mich hingezogen?

Mit die kompliziertesten Bereiche bei dieser Orientierung oder der sogenannten Pubertät sind Beziehung und Sexualität. Wie soll eine Beziehung aussehen? Wie gehe ich mit Liebe um? Zu wem fühle ich mich hingezogen? Was will ich von einer Beziehung und ab wann will ich Sexualität? Wie soll diese Sexualität aussehen, damit sie gut für mich ist und mir guttut? Der junge Mensch orientiert sich also auch sexuell und in der Partnerschaft. Zu wem fühle ich mich hingezogen?

Unterschiedliche sexuelle Orientierungen gab es immer. In vielen Epochen, in vielen Kulturen und Religionen gilt die sexuelle Orientierung jenseits der heterosexuellen Mann-Frau-Beziehung als abnorm oder gar krankhaft. Nicht heterosexuelle Orientierungen wurden verboten oder werden noch heute verfolgt und mit Strafen bis zur Todesstrafe belegt.

In vielen Ländern der Welt sind auch sexuelle Handlungen vor der Ehe von Staat oder Religion verboten. In manchen Gesellschaften oder Familien ist selbst die freie Wahl des Partners oder der Partnerin nicht möglich und wird von den Familienoberhäuptern bestimmt. Wenn einer der so Verheirateten mit der Partnerschaft nicht einverstanden ist, nennt man dies Zwangsheirat. So ist ein Sich-Ausprobieren oder eine Orientierung in Partnerschaft und Sexualität nicht immer möglich.

Es gibt viele Formen sexueller Orientierungen und von sexueller Identität oder Geschlechtsidentität. Geschlechtsidentität bedeutet, welches Geschlecht du hast. Ob du ein Mann oder eine Frau bist oder dich so fühlst wie ein Mann oder eine Frau. Ob dein Geschlecht nicht in die Kategorie Mann oder Frau passt. Wir kommen später darauf zurück. Sexuelle Orientierung beschreibt, zu welchem Geschlecht oder welcher Person du dich hingezogen fühlst oder du Liebe empfindest.

In der Partnerschaft und Sexualität gibt es kein „normal“. Jede und jeder muss für sich herausfinden, was gut für sie oder ihn ist und wie sich beide wohlfühlen und glücklich werden können.

### 2. Kapitel: Geschlecht und Gender

Wir definieren Sexualität häufig über die biologischen Geschlechter Mann und Frau.

Die Begriffe heterosexuell oder homosexuell sind weitestgehend bekannt. Heterosexuell bedeutet, ein Mann fühlt sich zu einer Frau hingezogen oder andersherum. Homosexuell bedeutet, ein Mann fühlt sich zu einem Mann oder eine Frau fühlt sich zu einer Frau in Zuneigung, Sexualität und Partnerschaft hingezogen.

Die gleichgeschlechtliche Ehe ist in Deutschland seit Oktober 2017 gesetzlich anerkannt und der Ehe von Mann und Frau gleichgestellt.

Wenn sich Menschen sowohl zu Frauen als auch zu Männern hingezogen fühlen, sprechen wir von Bisexualität.

Der Begriff sexuelle Orientierung trägt schon in sich, dass es fließende Grenzen gibt und sich die sexuelle Orientierung im Laufe eines Lebens durchaus verändern kann.

Sexuelle Erfahrungen können also auch von der Neugier am anderen oder gleichen Geschlecht beeinflusst sein.

Die Themen Sexualität und Orientierungen sind aber auch sehr von persönlichen, familiären und gesellschaftlichen Erwartungen und Tabus geprägt.

Erst in den letzten Jahrzehnten beschäftigt sich auch die Sozialwissenschaft mit Geschlechtseigenschaften, die einen Menschen in Gesellschaft und Kultur beschreiben. Daraus entwickelte sich der Begriff „Gender“, was so viel wie „soziales Geschlecht“ bedeutet.

Was ist nun – neben dem körperlichen oder biologischen – ein soziales Geschlecht? Gender befasst sich beispielsweise mit dem Verhältnis unter den Geschlechtern: Was ist anerzogen oder welche Geschlechtseigenschaften werden uns zugeschrieben? In den aktuellen Debatten kennen wir beispielsweise die Diskussion über unterschiedliche Gehälter von Männern und Frauen oder Quoten für Frauen in gehobenen Positionen. Auch Sprache und die Nennung aller Geschlechter ist ein bekanntes Beispiel in diesem Zusammenhang.

### **3. Kapitel: Orientierung und Identität**

Sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität bestimmen also unsere Bedürfnisse nach Partnerschaft, Liebe und Sexualität.

Die wissenschaftlichen Aspekte und Forschungen zur Geschlechtsidentität sind noch sehr jung, und viele Positionen sind umstritten.

Zahlreiche Begriffe tauchen auf und sollen Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierungen definieren.

Auf gesellschaftlicher und politischer Ebene wird ein Diskurs über Geschlechterdefinition und sexuelle Orientierungen häufig sehr emotional und kontrovers geführt.

Es ist einfach, Sexualität, Liebe und Partnerschaft auf heterosexuelle Mann-Frau-Beziehungen zu beschränken und alles andere für krank, abnorm und pervers zu erklären. Wenn solche Überzeugungen in Feindseligkeit gegen nicht-heterosexuelle Orientierungen umschlagen, spricht die Sozialwissenschaft von Homophobie.

Die Realität ist, dass es viele Menschen gibt, die sich emotional und bei sexueller Orientierung, Lustempfinden und Liebe eben nicht auf „heterosexuell“ beschränken lassen.

Tatsache ist auch, dass sich Geschlechtsidentität biologisch nicht nur auf eindeutig Mann oder Frau reduzieren lässt. Es gibt Menschen, deren Geschlechtsorgane keine klaren Hinweise zur geschlechtlichen Bestimmung als Mann oder Frau geben. Neben den Geschlechtsorganen kann dies auch die Geschlechtschromosomen oder Geschlechtshormone betreffen. All dies wird als Intersexualität bezeichnet.

Es gibt Menschen, die sich in ihrem biologischen Geschlecht nicht zu Hause fühlen. Männer, die wie Frauen empfinden. Frauen, die wie Männer empfinden. Sie erkennen sich im anderen Geschlecht wieder. Hier sprechen wir von Transsexualität.

Im engeren Sinne nicht zur sexuellen Orientierung gehört der Transvestitismus. Kunstfiguren oder Transvestiten wie Conchita Wurst sind Männer, die sich verkleiden und nicht selten heterosexuell sind.

Es gibt auch Menschen, die keinerlei Interesse an oder Verlangen nach Sexualität haben. Der Begriff dafür ist Asexualität. Sie ist nicht zu verwechseln mit sexueller Abstinenz.

#### **4. Kapitel: Erfahren und abgrenzen**

Neben der sexuellen Orientierung wird auch von der sexuellen Ausrichtung und sexuellen Neigung gesprochen. Sexuelle Neigungen oder Ausrichtungen beziehen sich beispielsweise auf unterschiedliche Sexualpraktiken, bei denen Sexualpartner Lust empfinden. Diese umfassen Vorlieben, Wünsche und sexuelle Phantasien.

Nicht jede und jeder empfindet bei den gleichen Praktiken Lust. Hier solltest du mit deinem Partner oder deiner Partnerin offen sprechen und nur das tun, bei dem beide sich gut fühlen, Spaß haben und Lust empfinden.

Gehe einen Schritt nach dem anderen und lass dir Zeit. Sexualität im Leben dauert lange genug, um für sich herauszufinden, was du magst und was nicht.

Umgang und Sexualpraktiken aus Pornos sind jedenfalls ein schlechter Ratgeber und haben nichts mit schönem und angenehmem Sex zu tun.

Liebe und Zärtlichkeit sowie Vertrauen sind für viele wesentliche Voraussetzungen für Lust und Sexualität. Jede und jeder braucht seine Zeit und sein Tempo. Gerade in jungen Jahren ist bei Erfahrungen mit Partnerschaft und Sexualität weniger oft mehr und schöner.

Vor allem, wenn Unbehagen, körperliche Schmerzen oder Gewalt ins Spiel kommen, überschreitet eine sexuelle Neigung auch Grenzen in der Sexualität und Partnerschaft – manchmal selbst das strafrechtlich Erlaubte.

So verhält es sich beispielsweise mit sexuellen Ausrichtungen wie dem Interesse an Minderjährigen und Kindern. Der Fachbegriff „Pädophilie“ meint das Interesse an Kindern vor Erreichen der Pubertät. Sie ist strafrechtlich verboten und wird von Polizei und Staatsanwaltschaft bei hohem Strafmaß verfolgt.

Die sexuelle Gewalt, die man Kindern mit sexualisierter Sprache, sexuellen Annäherungen oder sexuellem Missbrauch antut, ist schwerwiegend und wirkt oft lebenslang.

Wer einen sexuellen Missbrauch an Kindern vermutet, sollte mit einem Erwachsenen seines Vertrauens oder einer Beratungsstelle sprechen. Wer von sexuellem Missbrauch weiß oder selbst davon betroffen war oder ist, sollte dringend Kontakt mit einer Beratungsstelle aufnehmen oder zur Polizei gehen. Missbrauch und Ängste hören nicht von selbst auf.

Pädophilie, sexueller Missbrauch und sexuelle Gewalt gehören nicht zur sexuellen Orientierung!

### 5. Kapitel: Du bist du

Sexuelle Orientierung, Partnerschaft und eine schöne Sexualität entstehen in einem Prozess von Wissen, Auseinandersetzung und Erfahrung. Sexualisierte oder diskriminierende Sprache gehört nicht zu einem erfahrenen und respektvollen Umgang untereinander.

Stell dir vor, du lebst in einer Gesellschaft, in der Homosexualität die sexuelle Orientierung der überwiegenden Mehrheit wäre. Die anderen Jugendlichen würden ständig „Du Hetero“ oder abschätzig „Das ist ja voll hetero“ in ihrer Sprache benutzen. Wie würdest du als heterosexueller Mensch dich fühlen?

Nichts anderes ist es für Menschen, die einer Minderheit von sexuellen Orientierungen angehören, wenn abfällige Bemerkungen gemacht werden.

Gleiches gilt für beleidigende Bemerkungen gegenüber Geschlechtern. Sexualisierte Sprache, die beispielsweise Menschen in abfälliger Weise auf ein Geschlechtsteil reduziert und sie entmenschlicht, zeugt nicht von Reife. Bemerkungen, die darauf anspielen, jemand würde seinen Körper oder seine Sexualität jedem oder für Geld überlassen, oder unterstellen, man sei krank oder pervers, sind ebenfalls beleidigend und obendrein nicht intelligent. Du hast die sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität anderer zu respektieren.

Liebe, Partnerschaft und Sexualität sind nichts Peinliches. Sie werden dich dein ganzes Leben lang begleiten. Je mehr sie zu dir gehören und dir guttun, umso reicher ist dein Leben. Du musst also für dich selbst deine sexuelle Orientierung und deine Geschlechtsidentität herausfinden.

Die Liebe zwischen einem Mann und einer Frau, eine Partnerschaft und die Gründung einer Familie sind dabei für viele ein Weg zum persönlichen Glück. Das ist gut so. Die Familie steht unter dem besonderen Schutz des Staates und ist im Grundgesetz verankert. Dabei spielt es mittlerweile vor dem Gesetz keine Rolle mehr, ob Kinder eine Mutter und einen Vater haben, nur bei einem Elternteil leben oder ob die Eltern gleichgeschlechtlich sind. Eine gute Erziehung und das Wohl des Kindes hängen vom einzelnen Menschen ab, nicht von seiner sexuellen Orientierung.

Bei der persönlichen Entscheidung, wie du dir Liebe, Partnerschaft oder die sonstige Lebensgestaltung einrichtest, haben andere kein Recht, dir reinzureden. Jede und jeder darf so sein, wie der einzelne Mensch es mag. Wir sind letztlich selbst verantwortlich für unser Leben. Lebe dein Leben. Das ist der beste Weg zum persönlichen Glück und Wohlbefinden. Sage deutlich „Nein“, wenn du etwas nicht willst, dir etwas nicht guttut oder du kein gutes Gefühl dabei hast.

Lass dir die Zeit, die du brauchst, um dich in deiner Haut wohlfühlen. Zu wissen, wer du bist und was du willst. Um dann vielleicht den richtigen Partner, die richtige Partnerin – also den Menschen zu finden, den du liebst und von dem du geliebt wirst. So wie du bist.