kleiner Vielfaltsguide

Eine Einführung in sexuelle, romantische & geschlechtliche Vielfalt

Was hat es eigentlich mit diesen ganzen Begriffen auf sich? Was bedeutet noch mal diese Flagge? Wir wollen dir einen Überblick über sexuelle, romantische und geschlechtliche Vielfalt geben, Begriffe und Flaggen erklären und häufige Fragen beantworten.

Sexuelle, romantische und geschlechtliche Vielfalt

Wir versuchen uns hier Begriffen anzunähern, denn viele dieser Begriffe haben verschiedene Bedeutungen. Wir geben jeweils eine Bedeutung vor und können nicht die gesamte Komplexität abbilden. Wenn du einen Begriff oder dich selbst anders verstehst, ist das wunderbar!

Was bedeutet Vielfalt überhaupt?

Sexuelle, romantische und geschlechtliche Vielfalt schließt alle mit ein, also z. B. auch Heterosexualität. Alle (auch du) können sich als Teil einer großen Vielfalt wahrnehmen, sich ausprobieren und ihre eigene Identität entdecken. Der Fokus liegt nicht explizit auf der Besonderheit queerer Identitäten. Das kann dabei helfen, festgefahrene Denkweisen abzubauen.

Individuelle Begriffe für Identitäten innerhalb dieser Vielfalt ermöglichen zusätzlich, sich sowohl über positive Erfahrungen auszutauschen, als auch über spezifische Diskriminierungserfahrungen. Deshalb ist es wichtig, auch individuelle Begriffe beizubehalten.

Sexuelle und romantische Orientierung

Die **sexuelle Orientierung** (z. B. schwul, lesbisch, asexuell, heterosexuell) beschreibt, zu Menschen welcher Geschlechter sich ein Mensch emotional, körperlich und/oder sexuell hingezogen fühlt.

Die **romantische Orientierung** (z. B. homoromantisch, aromantisch, biromantisch) drückt aus, in Menschen welcher Geschlechter sich eine Person verlieben kann.

Bei vielen Menschen ist die **sexuelle und die romantische Orientierung** gleich. Bei manchen Menschen ist sie unterschiedlich. Das beschreibt das Split Attraction Modell.

Bei der sexuellen/romantischen Orientierung geht es darum, was eine Person grundsätzlich attraktiv findet – nicht, wie ihr Leben tatsächlich aussieht. Das heißt, eine Person kann z. B. bisexuell sein, obwohl sie noch nie Sex mit Männern hatte. Eine schwule Person kann sich z. B. auch mal in eine Frau verliebt haben.

Geschlecht

Oft wird Geschlecht am Körper einer Person, insbesondere an den Genitalien, festgemacht. Körperliches Geschlecht (veraltet auch biologisches genannt) ist aber komplex(er).

Geschlecht hat außerdem noch mehr Ebenen, z. B.:

- Geschlechtsidentität, also wie sich ein Mensch selbst bezeichnet
- Geschlechtsmodalität, also ob eine Person cis- oder transgeschlechtlich und inter*- oder endogeschlechtlich ist
- Geschlechtspräsentation, also die Darstellung des eigenen Geschlechts nach außen, z. B. durch Kleidung, Gestik, Verhalten
- Geschlechterrollen, also geschlechtsspezifische Erwartungen, z. B. an Verhalten, Kleidung, etc.
- Juristische Personenstände, also den Geschlechtseintrag auf der Geburtsurkunde

Was sind Pride Flags?

Pride Flags sind Flaggen, die als Symbole unter anderem von der queeren Community und ihren Unterstützer*innen verwendet werden. Menschen verwenden sie, um ihre eigene Queerness oder Solidarität mit queeren Menschen sichtbar zu machen. Neben der Regenbogenflagge gibt es viele weitere Flaggen für verschiedene Labels. Damit du bei der ganzen Flaggenvielfalt nicht die weiße Fahne schwenken musst, haben wir eine Übersicht von den häufigsten Flaggen zusammengestellt. Auf unserer Website findest du noch weitere Flaggen und Erklärungen: **qlx.li/flaggen**

Welche Flagge darf ich benutzen?

Das Gute: Es gibt keine „Flaggenpolizei", die das entscheidet. Genau wie bei Labels kannst du selbst entscheiden, welche Flagge sich für dich gut anfühlt, verschiedene ausprobieren und mehr als eine benutzen. Du kannst auch eine Flagge aussuchen, weil dir ihre Farbkombination gefällt.

Eine Ausnahme bilden ein paar Flaggen, die nur von bestimmten marginalisierten Gruppen verwendet werden sollten, wie z. B. die Flagge für two-spirit Personen, die aus indigenen Kulturen Nordamerikas stammt. Wenn du insgesamt deine Zugehörigkeit oder Solidarität zeigen möchtest, ist die aktualisierte Progress Pride Flagge immer eine gute Wahl.

Und was ist mit der Flagge für Heteros?

Heterosexuell sind Menschen, die sich zu Menschen des bzw. eines anderen Geschlechts hingezogen fühlen. Meist wird heterosexuell für Männer, die sich zu Frauen hingezogen fühlen, und Frauen, die sich zu Männern hingezogen fühlen, verwendet. Es gibt auch queere Menschen, die heterosexuell sind. Sie sind z. B. gleichzeitig auch trans, inter* oder aromantisch.

Heterosexualität (und Endo-Cisgeschlechtlichkeit) ist unserer Gesellschaft die Norm und damit überall so präsent, dass sie keine eigene Flagge braucht, um Sichtbarkeit zu schaffen. Viele nicht-queere Menschen wünschen sich aber eine Flagge, um ihre Solidarität auszudrücken. Es gibt eine „Straight Ally" (deutsch ‚Heterosexuelle Verbündete') Flagge. Diese wird von queeren Menschen häufig kritisiert: Verwender*innen zeigen zwar Solidarität, aber auch, dass sie nicht selbst queer sind. Damit verstärken sie (häufig unbewusst) den Unterschied zwischen queeren und nicht-queeren Menschen. Wenn du deine Solidarität mit der queeren Community zeigen willst, nutze gern die aktualisierte Progress Pride Fahne.

Reicht die Regenbogenfahne nicht aus?

Nein! Die Regenbogenfahne dient als Symbol für die gesamte queere Community und wenn du dich mit ihr gut fühlst, ist das toll. Fakt ist aber, dass manche Identitäten (wie z. B. Asexualität oder Nicht-Binarität) ursprünglich gar nicht mitgedacht waren und in der Öffentlichkeit viel weniger präsent sind als bspw. schwule Männer. Eigene Flaggen geben Menschen vielfältigere Identifikationsmöglichkeiten und die Möglichkeit, mit ihren jeweiligen Labels gesehen zu werden.

Es ist toll, wenn du deine Queerness zeigen kannst und möchtest – du schuldest das aber niemandem. Pass bitte auf, dass du dich nicht in Gefahr bringst, wenn dein Umfeld negativ auf queere Symbole reagieren könnte. Du bist nicht weniger queer, wenn du keine Flagge besitzt.

Deine eigene Sicherheit steht immer an erster Stelle!

Flaggen Lexikon

LGBT+ Pride

Die Abkürzung LGBT+ wird immer wieder verändert, im Deutschen benutzen wir meist LSBATIQ*. Die Buchstaben stehen hierbei für verschiedene queere Identitäten. Um das Akronym möglichst kurz zu halten und dennoch inklusiv, steht am Ende ein + oder *.

Eine Alternative zu dieser Abkürzung ist „queer“. Queer kann sowohl als spezifisches Label als auch als Sammelbegriff oder zur Ablehnung von Labels benutzt werden. Im Englischen war ‚queer‘ lange Zeit ein Schimpfwort, insbesondere gegenüber schwulen Männern, das positiv umgedeutet wurde.

LSBATIQ*

Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Asexuell und Aromantisch, Trans, Inter*, Queer und Questioning

Progress Pride

Diese Flagge wurde entworfen, um mehr Augenmerk auf besonders unterdrückte Teile der Community zu lenken. Es wird ein besonderes Augenmerk auf trans Menschen, nicht weiße Menschen und diejenigen gelegt, die mit AIDS und dem dazugehörigen Stigma leben oder daran gestorben sind.

Aktualisierte Progress Pride

Diese Flagge stellt auch inter* Personen in den Vordergrund.

Sexuelle & romantische Vielfalt

Lesbisch

Lesbisch beschreibt die queere Anziehung zu Frauen und Weiblichkeit. Als lesbisch bezeichnen sich Frauen oder nicht-binäre Menschen, die sich zu Frauen, Lesben, weiblichen Personen oder auch Weiblichkeit/Femininität hingezogen fühlen. Auch manche (trans) Männer benutzen dieses Label für sich weiter.

Schwul

Schwul beschreibt die queere Anziehung zu Männern und Männlichkeit. Als schwul bezeichnen sich Männer oder nicht-binäre Personen, die sich zu Männern oder männlichen Personen hingezogen fühlen.

Bisexuell

Bisexualität bezeichnet die Anziehung zu Menschen zweier oder mehrerer Geschlechter. Bisexualität kann auch die Anziehung zu nicht-binären Menschen beinhalten. Bisexualität bedeutet also nicht automatisch, dass sich eine Person (nur) zu Männern und Frauen hingezogen fühlt.

Pansexuell

Pansexualität bezeichnet die Anziehung gegenüber Menschen aller Geschlechter bzw. Anziehung, die vom Geschlecht anderer Personen unabhängig ist.

Polysexuell

Polysexualität bezeichnet die Anziehung zu Menschen mehrerer (aber nicht zwingend aller) Geschlechter. Polysexualität kann auch ein Überbegriff für Bi- und Pansexualität sein.

Asexuell

Asexuell bezeichnet Personen, die keine oder wenig sexuelle Anziehung zu anderen Menschen verspürt. Menschen, die grundsätzlich sexuelle Anziehung spüren, bezeichnet man im Gegensatz dazu als allosexuell.

Demisexuell

Demisexuell bezeichnet Personen, die erst dann sexuelle Anziehung verspüren, wenn sie mit dieser eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut haben. Demisexuell kann eine Identität auf dem asexuellen Spektrum sein.

Aromantisch

Aromantisch bezeichnet Personen, die keine oder wenig romantische Anziehung verspüren. Menschen, die grundsätzlich romantische Anziehung verspüren, werden im Gegensatz dazu alloromantisch genannt.

Polyamor

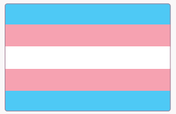
2022 Community Flagge

Pi- und Herz-Flagge.

Polyamor bezeichnet Menschen, die sich in mehr als eine Person auf einmal verlieben und/oder romantische, queerplatonische oder sexuelle Beziehungen mit mehr als einer Person gleichzeitig führen (wollen). Die Community hat 2022 eine neue Flagge gewählt.

Geschlechtliche Vielfalt

Trans



Menschen, deren Geschlecht nicht mit dem Geschlechtseintrag übereinstimmt, der ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde, sind trans. Z.B. kann eine Frau, der bei der Geburt das männliche Geschlecht zugeordnet wurde, eine trans Frau sein. Trans Menschen können sowohl binär (also Mann oder Frau) als auch nicht-binär sein. Das Gegenstück zu trans ist cis und beschreibt Menschen, bei denen Geschlecht und zugewiesener Eintrag übereinstimmen.

Nicht-Binär

Nicht-Binär bezeichnet Menschen, die nicht (oder nicht zu 100%) Mann oder Frau sind. Stattdessen ist ihr Geschlecht bspw. beides gleichzeitig, dazwischen, oder weder männlich noch weiblich.

Genderfluid

Genderfluid bezeichnet Menschen, bei denen sich die Geschlechtsidentität über einen Zeitraum oder auf bestimmte Situationen bezogen ändert. Das Geschlecht kann zwischen allen möglichen Geschlechtern wechseln, z.B. von männlich zu weiblich oder von weiblich zu nicht-binär.

Intergeschlechtlich

Intergeschlechtliche Menschen sind Menschen, deren körperliches Geschlecht (bspw. Genitalien oder Chromosomen) bei der Geburt nicht der medizinischen Norm von ‚eindeutig‘ männlichen oder weiblichen Körpern zugeordnet werden kann, sondern sich in einem Spektrum dazwischen bewegt. Das Gegenstück zu inter ist endo.

Fragen?

Du hast noch mehr Fragen zu den Themen Vielfalt, Labels, Coming Out, Transgeschlechtlichkeit, Nicht-Binarität, Transition, Binder oder ähnlichem?

Schreib uns gern jederzeit eine Mail oder auch anonym an unseren Kummerkasten.

Mail: hallo@queer-lexikon.net

Zum Kummerkasten: qlx.li/kummer

Queer Lexikon

Dies ist eine Broschüre des Queer Lexikons

Wir sind deine Online-Anlaufstelle zu sexueller, romantischer und geschlechtlicher Vielfalt. Auf unserer Webseite findest du viele Informationen, z.B. zu Coming Out, Labeln und der queeren Community. Wir sind ein gemeinnütziger Verein und finanzieren uns hauptsächlich über Spenden. Wenn du kannst, freuen wir uns über Unterstützung, indem du unsere Inhalte teilst, von uns weitererzählst, oder uns Geld spendest.

Kooperationspartner*in:

Referat für Chancengerechtigkeit
Geschäftsstelle Diversity & Antidiskriminierung

FREI BURG

Du hast weitere Fragen, Wünsche und Verbesserungsvorschläge? Kontaktiere uns:

@queerlexikon | qlx.li/social | queer-lexikon.net

CC BY SA

queer-lexikon.net/impressum

1. Auflage – 2025