



Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt

Stand März 2025

LSBTIQ* steht für lesbisch, schwul, bisexuell, trans*, inter* und queer. **LSB** beschreibt also Menschen die (auch) gleichgeschlechtlich lieben und/oder sexuell orientiert sind. **Trans*** beschreibt Menschen, die sich nicht oder nur teilweise mit dem ihnen bei der Geburt zugeschriebenen Geschlecht identifizieren. **Inter*** beschreibt Menschen, die sich genetisch, anatomisch oder hormonell nicht in die medizinische Norm von „Frau“ oder „Mann“ einordnen können. **Queer** ist ein Sammelbegriff für sexuelle Orientierungen und geschlechtliche Identitäten, die nicht den gängigen „Normvorstellungen“ entsprechen. Die Begriffe aus **LSBTIQ*** werden jeweils auch als Selbstbezeichnung verwendet.

Sexuelle Orientierungen und geschlechtliche Identitäten können sehr vielfältig sein. Wir finden es ist wichtig, dass du dich wohl fühlst - dass du dir bewusst bist was du magst oder eben nicht magst bzw. welche Identitäten du hast. Egal ob du dafür ein Wort hast oder nicht.

Es gibt unheimlich viele Bezeichnungen, die all das beschreiben. Weil es manchmal hilfreich sein kann, einen Begriff für sich zu haben /oder einen Begriff zu haben, der etwas beschreibt, sind hier ein paar aufgeführt. Natürlich gibt es noch viel mehr Bezeichnungen, die sexuelle und geschlechtliche Vielfalt beschreiben. Hier eine kleine Auswahl:

Agender - Selbstbezeichnung von Personen, die keine Geschlechtsidentität haben oder haben wollen.

A_romantisch – a_romantisch sein beschreibt ein Spektrum, in dem Menschen keine oder wenig romantische Anziehung gegenüber anderen spüren, und/oder kein Interesse an romantischen Beziehungen haben.

A_sexuell – beschreibt ein Spektrum, in dem Menschen kein oder wenig Verlangen nach sexueller Interaktion haben.

Bdsm - Ist ein Sammelbegriff und beschreibt eine Gruppe von sexuellen Neigungen die z.B. mit Fesseln, Schmerzen, Unterwerfung oder Dominanz zu tun haben.

Bisexuell - Beschreibt die Fähigkeit, sich zu mehr als einem Geschlecht emotional oder sexuell hingezogen zu fühlen.

Fetisch - Beschreibt eine sexuelle Erregung z. B. durch das Anschauen oder Berühren eines bestimmten Gegenstandes, eines bestimmten Körperteils oder das Durchführen spezifischer Vorlieben.

Genderfluid - Selbstbezeichnung von Personen mit wechselnden Geschlechtsidentitäten.

Homosexuell - Beschreibt die sexuelle Orientierung sich zu Menschen vom gleichen oder ähnlichen Geschlecht emotional oder sexuell hingezogen zu fühlen.

Heterosexuell - Beschreibt die sexuelle Orientierung sich zu Menschen vom anderen Geschlecht emotional oder sexuell hingezogen zu fühlen. Zum Beispiel eine Frau* zu einem Mann*.

Inter - beschreibt Menschen, die sich genetisch, anatomisch oder hormonell nicht in die medizinische Norm von „Frau“ oder „Mann“ einordnen können und sich in einem Spektrum dazwischen bewegen.

Nicht-binär - Beschreibt eine Geschlechtsidentität außerhalb der Kategorie von weiblich und männlich, die nicht (oder nicht zu 100%) Mann oder Frau ist.

Pansexuell - Beschreibt die sexuelle Orientierung, Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht anziehend zu finden. Das heißt einer pansexuellen Person ist es egal, ob ihr*e Partner*in männlich, weiblich ist oder eine andere Geschlechtsidentität hat.

Polyamorie - Beschreibt die Fähigkeit, sich in mehr als eine Person gleichzeitig verlieben zu können. In einer polyamorösen Beziehung wissen alle Beziehungspartner*innen voneinander und sind damit einverstanden.

Trans Frau - Eine Frau*, der bei der Geburt nicht das weibliche Geschlecht zugeordnet wurde, ist eine trans Frau. Durch Hormone und Operationen kann der Körper an die Geschlechtsidentität angepasst werden.

Transgender - Wird oft mit der gleichen Bedeutung wie Trans* verwendet.

Trans Mann - Ein Mann*, dem bei der Geburt nicht das männliche Geschlecht zugewiesen wurde, ist ein trans Mann. Durch Hormone und Operationen kann der Körper an die Geschlechtsidentität angepasst werden.





► Angebote für junge Leute in München

Liebe & Lust - Sex & Frust? Beratung für Jugendliche

Super verliebt oder total unglücklich? Ganz große Liebe oder einfach „nur“ Sex? Gefühlschaos oder Stress mit Eltern? Dazu gehören oder Anderssein? Unsicher mit dem eigenen Körper/Aussehen? Fragen zur Verhütung? Berater*innen von pro familia geben regelmäßig im JIZ Infos und Antworten auf eure Fragen rund ums Thema Beziehung, Liebe und Sexualität. Mitarbeiter*innen des sexualpädagogischen Teams von pro familia beraten Jugendliche und junge Erwachsene bis 26 Jahre anonym und kostenlos - es ist keine Anmeldung erforderlich.

Beratung für Jungen* und junge Männer*

Jeden 1. Dienstag im Monat von 14.00 - 15.30 Uhr

Beratung für Mädchen* und junge Frauen*

Jeden 1. Donnerstag im Monat von 14.00 - 15.30 Uhr

Das JIZ ist in der Sendlinger Str. 7, 80331 München, Eingang im Innenhof.

Mehr unter www.jiz-muenchen.de/beratung

Diversity Jugendzentrum

Das Diversity ist ein Jugendzentrum für lesbische, bisexuelle, schwule, trans*, queere und andere Jugendliche. Dort gibt es Beratung für die Jugendlichen, aber auch für Angehörige, soziale Einrichtungen und Lehrkräfte. Beratungstermine können telefonisch oder per E-Mail vereinbart werden.

Die Freizeitgruppen treffen sich regelmäßig in der Blumenstr. 11, 80331 München (Eingang über den Hinterhof). Du kannst in der Regel ohne Anmeldung vorbeikommen.

www.diversity-muenchen.de

Es gibt folgende Freizeitgruppen:

- **bi.Yourself** – für Bi- und Pansexuelle bis 27 Jahre
- **frienTS** – für Trans* Jugendliche & junge Erwachsene von 14 bis 27 Jahre
- **Jules** – für Mädels* von 14 bis 19 Jahre
- **Wilma** – für frauenliebende Frauen* von 18 bis 27 Jahre
- **Youngsters** – für Jungs* bis 19 Jahre
- **Jungs** – für schwule und bisexuelle Jungs* von 18 bis 27 J.
- **refugees@diversity** – für Geflüchtete bis 27 Jahre
- **PLUSpol** – für HIV-Positive bis 30 Jahre
- **NoDifference!** – Veranstaltungsprojekt von und für Jugendliche
- **enBees** – Nicht-Binäre Personen bis 27 Jahre
- **DINOs** – für alle von 27 bis 32 Jahre
- **diversity@school** – Schulprojekt des Jugendzentrums

JuleZ bei Imma

Freizeitgruppe für lesbische und bisexuelle Mädchen* mit sozialpädagogischer Betreuung von 12 bis 27 Jahre
Jahnstraße 38, 80469 München

www.imma.de/julez

SMJG-Treff München

Gruppe zum Austausch von Informationen und Erfahrungen für Jugendliche bis 27 Jahre, unabhängig von sexueller Orientierung, die sich für bdsm oder Fetisch interessieren (2. Samstag des Monats ab 18:00).

www.smjg.org

Zusätzlich zu diesen Angeboten für junge Leute gibt es in München noch viele weitere Angebote ohne Altersgrenzen für LSBTIQ*.

► Angebote für Schulen und Jugendeinrichtungen

Neben Einzelberatungen für pädagogische Fachkräfte gibt es in München zwei Projekte, welche Bildungseinheiten mit Schwerpunkt LSBTIQ* anbieten. Diese Projekte haben das Ziel, die Akzeptanz gegenüber vielfältigen Lebensweisen zu fördern.

Aufklärungsprojekt München e.V.

Bieten auch Fachkräfteschulungen an.

Blumenstraße 11, 80331 München

www.aufklaerungsprojekt-muenchen.de

diversity@school

Schulprojekt von und für Jugendliche bis 27 Jahren vom Diversity Jugendzentrum. www.diversity-muenchen.de

► Angebote für Angehörige

Neben Einzelberatung für Angehörige (z. B. im JIZ, im diversity Jugendzentrum oder s. „Beratungseinrichtungen und Selbsthilfe“) gibt es Gruppen, in denen sich Angehörige austauschen können.

Gruppe für Eltern homosexueller Kinder

www.subonline.org oder www.lettra.de

Gruppe für Angehörige von Trans*

Jeweils am zweiten Mittwoch eines Monats von VivaTS im Selbsthilfzentrum Westendstraße 68, 80339 München

Mehr Infos per E-Mail unter trans-angehoerige@gmx.de



► Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen

Weitere Anlaufstellen - unabhängig vom Alter:

Fach- und Beratungsstelle Regenbogenfamilien

Saarstr. 5 / II, 80797 München

Tel.: 089 462 246 06, www.regenbogenfamilien-muenchen.de

Koordinierungsstelle für gleichgeschlechtliche Lebensweisen (Beratung für städt. Beschäftigte und Bürger*innen bei Schwierigkeiten mit der Stadtverwaltung, sowie Infos zur „eingetragenen Lebenspartnerschaft“)
Angertorstraße 7, 80469 München, Tel.: 089 233 255 35
stadt.muenchen.de/rathaus/verwaltung/direktorium/lgbtiq-stelle.html

LeTra (für lesbische Frauen*)

Angertorstraße 3, 80469 München

Beratungsstelle: Blumenstraße 29, 80331 München

Tel.: 089 725 427 2, www.lettra.de

QTies

Gruppe für Menschen die nicht in das Zwei-Geschlechter-System passen.

www.vivats.de/index.php#qties_gruppenabende

Stammtisch Asexualität München

www.asex-web.de und www.aven-forum.de

Sub (für schwule Männer*)

Müllerstraße 14, 80469 München

Tel.: 089 8563 464 00, www.subonline.org

Trans*Inter*Beratungsstelle

Lindwurmstraße 71 (Mittelbau), 80337 München

Tel.: 089 54333 130, www.trans-inter-beratungsstelle.de

Trans-Ident e.V.

Selbsthilfegruppe für Trans* mit regelmäßigen Treffen und Austausch

www.trans-ident.de

TransMann e.V.

Selbsthilfegruppe für Trans* mit regelmäßigen Treffen und Austausch

www.transmann.de

Viva TS e.V.

Selbsthilfegruppe für Trans* mit regelmäßigen Treffen und Austausch

www.vivats.de

► Rechtliches

Gerade Trans* und Inter* Menschen haben oft mit komplizierten rechtlichen Verfahren und Papierkram zu kämpfen. Manchmal kommt es auch zu Diskriminierung von gleichgeschlechtlich Liebenden, von Trans* und Inter* Menschen. Für gleichgeschlechtlich Liebende gibt es seit dem 1. Oktober 2017 die Möglichkeit eine Ehe einzugehen. Aber Gleichberechtigung herrscht nicht in allen Bereichen. So sind Regenbogenfamilien (zum Beispiel zwei verheiratete Frauen mit gemeinsamem Kind) nicht in allen Bereichen einer „traditionellen“ Familie (zum Beispiel eine mit einem Mann verheiratete Frau und einem gemeinsamen Kind) gleichgestellt.

Bei Fragen, Unterstützung oder Diskriminierungserfahrungen stehen dir die Einrichtungen unter „Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen“ zur Verfügung.

Gleichgeschlechtliche Liebe und Recht

Gleichgeschlechtliche Liebe ist in Deutschland genauso erlaubt, wie gegengeschlechtliche Liebe. In Deutschland ist es verboten aufgrund der sexuellen Orientierung diskriminiert zu werden. Die Ehe ist auch für gleichgeschlechtlich Liebende möglich. Im Bereich der Regenbogenfamilien gibt es noch keine Gleichstellung.

Inter* und Recht

In Deutschland ist die Diskriminierung aufgrund von Geschlecht verboten. Inter* Menschen haben sehr oft Schwierigkeiten in der aktuellen rechtlichen Situation ihre Selbstbestimmungsrechte wahrzunehmen. Menschenrechtsorganisationen mahnen Deutschland an, weil in Deutschland kosmetische Operationen an inter*Kindern erlaubt sind. Auch eine Änderung des Vornamens oder Personenstandes (ob der Geschlechtseintrag Frau oder Mann ist oder freibleiben soll) ist sehr schwierig, teilweise nicht möglich.

Viele weitere rechtliche Bestimmungen denken Inter* nicht mit oder haben eine diskriminierende Wirkung für inter*Menschen. Für mehr Informationen oder Fragen gibt es teils ehrenamtliche Beratungsangebote (siehe „Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen“) oder zum Beispiel beim Verein intersexuelle Menschen e.V. (www.im-ev.de).





Trans* und Recht

In Deutschland ist die Diskriminierung aufgrund von Geschlecht verboten. Durch ein gerichtliches Verfahren ist die Änderung des Personenstandes (ob Frau oder Mann vor dem Namen steht) und auch des Vornamens möglich. Bei Minderjährigen wird das Verfahren durch ihre rechtlichen Vertreter*innen (in der Regel sind das die Eltern) beantragt. Über ein anderes gerichtliches Verfahren besteht für nicht-binäre Menschen teilweise die Möglichkeiten den Vornamen zu ändern und/oder den Personenstand zu löschen (Personenstand bleibt frei). Das heißt minderjährige Trans* brauchen die Erlaubnis ihrer gesetzlichen Vertreter*innen für die Änderung des Vornamens oder des Personenstandes. Minderjährige Trans* brauchen auch die Erlaubnis ihrer Erziehungsberechtigten für Operationen und die Einnahme von Hormonen.

Für mehr Informationen oder Fragen gibt es teils ehrenamtliche Beratungsangebote (siehe „Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen“) oder zum Beispiel bei der Bundesvereinigung Trans* e.V. (www.bundesverband-trans.de).

► Trans*, Therapeut*innen und Ärzt*innen

Der Qualitätszirkel Transmedizin München empfiehlt die medizinische Versorgung bei spezialisierten Fachkräften.

Geschlechtsangleichende Maßnahmen und Psychotherapie

Für viele Trans*menschen ist es wichtig, den eigenen Körper an das gefühlte Geschlecht anzugleichen. Der Weg zu einer Praxis für Psychotherapie ist eine Möglichkeit, über die eigene Geschlechtsidentität zu reflektieren. Sie ist derzeit auch Voraussetzung für die spätere Einnahme von Hormonen oder für die Durchführung von geschlechtsangleichenden Operationen. Die Therapie bei trans*erfahrenen Therapeut*innen ist sehr empfehlenswert.

Wenn du 14 Jahre oder älter bist, darfst du in der Regel ohne Wissen oder auch gegen den Willen deiner Eltern eine Psychotherapie beginnen. Oft kann es aber sinnvoll sein, die Eltern über diesen Schritt zu informieren oder sie in die Therapie mit einzubeziehen.

Manche Ärzt*innen machen auch Gutachten. Diese Gutachten sind aber erst nötig, wenn du eine rechtliche Angleichung von Vornamen und/oder Personenstand anstrebst.

Geschlechtsangleichende Operationen:

Die Möglichkeiten von geschlechtsangleichenden Operationen sind vielfältig und verschiedene Operateur*innen haben unterschiedliche Operationsmethoden entwickelt. Wie dein Körper mal aussehen soll, ist eine sehr persönliche Entscheidung. Nach einer Bestätigung durch eine*n Psychotherapeut*in, dass du Trans* bist, ist es bei Volljährigen allein deine Entscheidung, ob und welche möglichen Operationen du machen möchtest. Natürlich spielen bei der praktischen Umsetzung auch organisatorische (z. B. Wartezeiten bei verschiedenen Operateur*innen) und deine körperlichen Voraussetzungen eine Rolle (z. B. dein Gesundheitszustand, Größe der Brüste, ...). Weitere Infos findest du im Internet z. B. unter www.qz-ts-muc.de oder persönlich in Selbsthilfegruppen oder in einer spezialisierten Beratung für Trans* (siehe „Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen“).