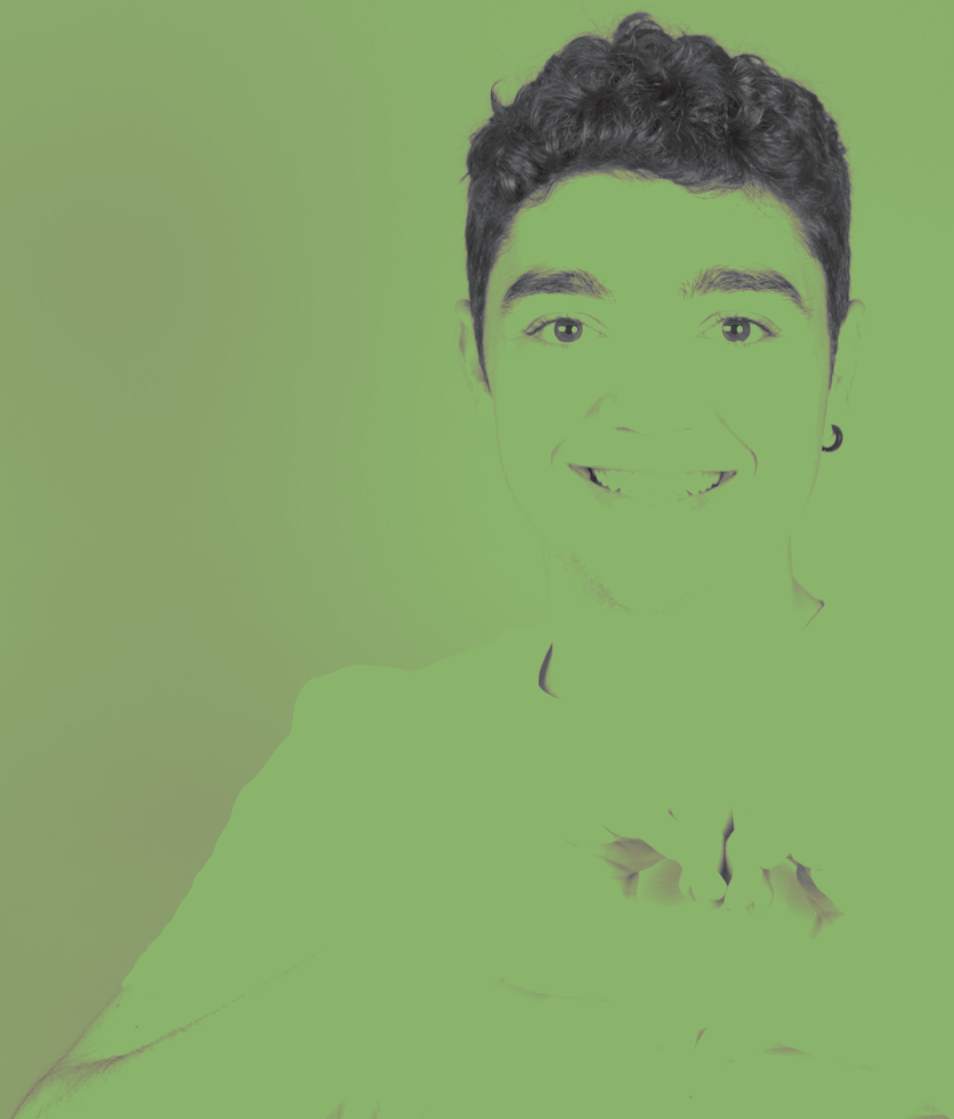


Knutschfleck

JUGENDTREFF & BERATUNG

QUEERES HANDBUCH FÜR
JUGENDLICHE





WER UND WAS IST KNUTSCHFLECK?

Knutschfleck ist ein offener Treff und eine Beratungsstelle für queere Jugendliche von 14 bis 27 Jahren. Wir bieten einen erklärungs- und diskriminierungsfreien Raum für LSBTQIA* Jugendliche aus Aachen, der Städtereion und umliegenden Kreisen.

Der offene Treff bietet dir einen Ort, andere Jugendliche kennen zu lernen, dich auszutauschen, Spiele zu spielen, oder einfach nur zusammenzukommen. Angebote wie z.B. Koch- und Bastelabende sorgen dabei für Abwechslung. Außerdem kannst du bei uns persönliche Beratungsgespräche in Anspruch nehmen, wenn etwas mal nicht so gut läuft. Einmal pro Monat bieten wir besondere Aktivitäten bei einem Samstagsspecial an. Darüber hinaus organisieren wir auch mal Ferienfahrten und weitere Projekte.



BIN ICH ANDERS?

Unsere Gesellschaft ist immer noch sehr heteronormativ, das bedeutet, dass Heterosexualität meist als “normal“ angesehen wird. Andere sexuelle Orientierungen werden dabei leider immer noch als Anders betrachtet. Oft wird gar nicht in Betracht gezogen, dass nicht alle Menschen heterosexuell sind oder sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Dabei sieht die Realität ganz anders aus: Viele Jugendliche beschreiben sich selbst als nicht-heterosexuell und/oder hinterfragen ihre geschlechtliche Identität.

Wenn du also merkst, dass du auf das gleiche Geschlecht stehst, dich zu anderen Geschlechtern hingezogen fühlst oder zu niemandem oder du dich nicht dem Geschlecht zugehörig fühlst, dem andere dich meistens zuordnen, bist du nicht allein damit. Du bist genauso normal und gleichzeitig einzigartig wie alle anderen auch. Oft bekommt man es leider nicht mit, aber vielen um dich herum geht es so wie dir. Entsprechend fällt es vielen genauso wie dir schwer sich zu outen.

GESCHLECHTLICHE UND SEXUELLE VIELFALT

Es gibt viele sexuelle Orientierungen und Geschlechter. Die sexuelle Orientierung beschreibt, zu welchem Geschlecht sich eine Person hingezogen fühlt, zu wem sie sich eine sexuelle Beziehung vorstellen kann. Die wohl bekanntesten sexuellen Orientierungen sind Heterosexualität, Homosexualität, Bisexualität und Asexualität. Es gibt aber noch weitere sexuelle Orientierungen. Manche Menschen entscheiden sich auch ganz gegen ein Label ihrer Sexualität.

Auch beim Thema Geschlecht gibt es eine große Vielfalt. Meistens wird das Geschlecht einer Person an körperlichen Merkmalen festgemacht und schon bei der Geburt zugewiesen. Es gibt trans* Personen, die sich mit dem ihnen zugewiesenen Geschlecht nicht wohl fühlen und sich einem anderen Geschlecht zuordnen. Menschen, die sich weder als Frau noch als Mann fühlen, sind „nichtbinär“. Bei inter* Menschen entspricht das körperliche Geschlecht nicht den binären medizinischen Normen von Geschlecht.





WAS IST EIN COMING-OUT?

Coming-out bezeichnet den Prozess der Bewusstwerdung der eigenen sexuellen Orientierung und geschlechtlichen Zugehörigkeit. Teil deines Coming-outs können auch Gespräche mit deiner Familie, deinen Freund*innen oder anderen Personen in deinem Umfeld sein. Hier geht es darum, Wissen über deine eigene sexuelle Orientierung oder geschlechtliche Zugehörigkeit mit anderen zu teilen.

Ein Coming-out kann für viele ein schwieriger Prozess sein. Dabei können Zweifel und Ängste auftauchen und dich mehrere Monate intensiv beschäftigen. Es ist gut, sich die Zeit

zu nehmen und erstmal mit Leuten darüber zu sprechen, bei denen man sich sicher fühlt und wahrscheinlich akzeptiert wird. Es kann helfen, sich mit anderen auszutauschen, die ähnliches erlebt haben. Wichtig ist: Ob und wann du über deine sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität sprichst, ist ganz allein deine Entscheidung. Du selbst bestimmst, wann und mit wem du sprichst. Schon schnell wirst du merken, dass das Coming-out dich stärker und selbstsicherer macht. Du kannst dadurch du selbst sein.



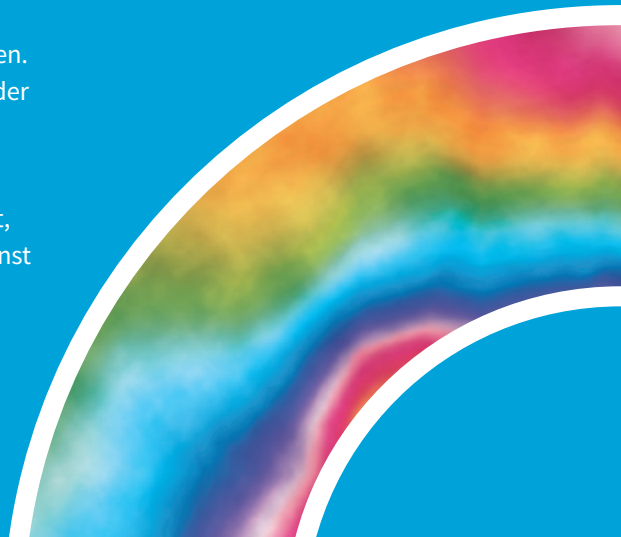
UNSERE ANGEBOTE

Bei Knutschfleck wirst du so angenommen, wie du bist. Dafür sorgen wir!

In unserem offenen Jugendtreff kannst du andere Jugendliche kennenlernen, die vielleicht ähnliche Erfahrungen machen wie du, dich mit ihnen darüber austauschen oder einfach mit ihnen eine entspannte Zeit verbringen. Wir bieten dir außerdem immer wieder Ausflüge, Workshops oder andere Projekte an.

Wenn du Fragen oder Probleme hast, über die du sprechen möchtest, kannst du dich an eine unserer pädagogischen Fachkräfte wenden.

Du kannst das Gespräch während der Treffzeiten suchen oder ein zusätzliches Beratungsgespräch außerhalb der Öffnungszeiten des offenen Treffs ausmachen, wenn du es lieber ruhiger haben möchtest.



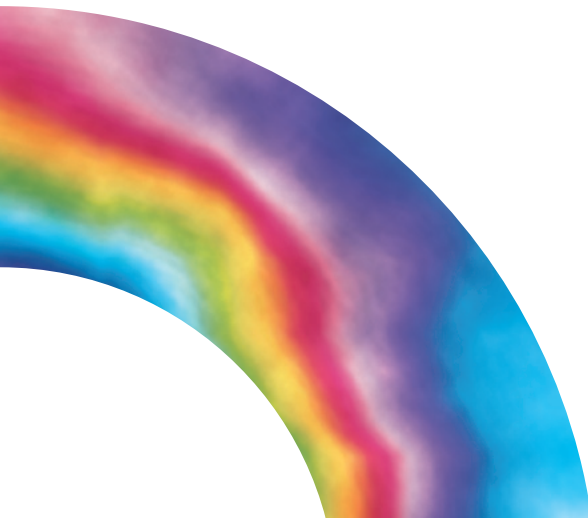
WIE KANN ICH MICH ENGAGIEREN?

Lade Knutschfleck zu Dir in die Schule ein.

Bei Knutschfleck hast du die Möglichkeit, dich im Orgateam zu engagieren, Programmpunkte zu planen und so den Treff aktiv mitzugestalten. Außerdem kannst du Ferienfahrten oder andere Aktionen begleiten, wenn du eine JuLeiCa-Schulung mitmachst.

Komm im Treff vorbei oder melde dich bei uns, wenn du Interesse hast.

Wenn du das Gefühl hast, dass es gut wäre, wenn mehr Leute an deiner Schule von Knutschfleck wüssten, kannst du uns auch an deine Schule einladen. Dann kommen wir vorbei und stellen uns und unser Angebot vor.





INFORMATIONEN



FAQ

Muss ich Geld bezahlen, um in den Jugendtreff zu kommen?

Nein, die Teilnahme an unserem Treff ist kostenlos. Du kannst ohne Anmeldung zu den Öffnungszeiten vorbeikommen.

Ersetzt die Beratung bei Knutschfleck eine Psychotherapie?

Die Beratung bei Knutschfleck ersetzt keine Psychotherapie. Wir versuchen dich in deiner aktuellen Lebenssituation so gut wie wir können zu unterstützen und zu begleiten. Je nachdem wie es dir gerade geht, ist eine Therapie und anhaltende Begleitung ratsam.

Wir können dir aber auch dabei helfen, den Schritt in Richtung Therapie zu gehen.

Kann Knutschfleck einen Workshop in meiner Klasse geben?

Knutschfleck gibt keine Workshops in Schulen. Dafür kannst du dich an SCHLAU Aachen wenden. SCHLAU bietet Workshops für Jugendliche in Schulen, Sportvereinen oder anderen Gruppen an. Du kannst SCHLAU erreichen unter <https://aachen.schlau.nrw/> oder per Mail an aachen@schlau.nrw.

Wo kann ich mir Unterstützung für mein Outing suchen?

Eventuell kannst du mit Menschen sprechen, die ähnliche Erfahrungen machen und gemacht haben. In unserem Treff kannst du Jugendliche treffen, mit denen du dich austauschen kannst. Wir beraten dich auch gerne. Sprich uns an und wir vereinbaren einen Termin.

Falls du dich gerne in deiner Schule outen möchtest, kannst du dich vorher einmal informieren, ob du eine*n Vertrauenslehrer*in an deiner Schule hast, der*die dich bei deinem Prozess begleiten kann.

Im Internet kannst du zusätzliche Berichte lesen und Videos sehen. Sei hier aber bitte kritisch, welchen Inhalt du dir anschaust.

Was mache ich, wenn ich Gewalt erfahre?

Wenn du Gewalt erfährst oder dich sogar gerade in Gefahr befindest, dann kannst du dich bei den folgenden Einrichtungen melden:

Das Hilfe-Telefon bei Gewalt an heterosexuellen cis Frauen, Lesben, trans* und inter* Menschen. **08000 116 016**.

Wende dich bei akuter Bedrohung oder Gewalt an die Polizei. Erreichen kannst du sie unter der Nummer **110**.

Was kann ich tun, wenn ich traurig bin und das Gefühl habe mit niemandem in meinem Umfeld darüber sprechen zu können?

Gerne kannst du bei uns im Knutschfleck nach einer Beratung fragen. Leider sind wir aber nicht rund um die Uhr erreichbar und vielleicht möchtest du gerade auch mit jemandem

anderen sprechen. Hast du schonmal überlegt eine Psychotherapie zu machen?

Wenn du gerade dringend mit jemandem sprechen möchtest, kannst du das zum Beispiel anonym über das Telefon bei der Nummer gegen Kummer machen. Erreichen kannst du die Nummer gegen Kummer kostenlos montags bis samstags von 14-20 Uhr unter **116111** (ohne Vorwahl, deutschlandweit).

Wo kann ich mich melden, wenn ich diskriminiert werde?

Es ist nicht okay, wenn du diskriminiert wirst. In Deutschland gibt es das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG), das besagt, dass du unter anderem aufgrund deines Geschlechts, deiner geschlechtlichen Identität und sexuellen Orientierung nicht diskriminiert werden darfst. Wenn du diskri-

miniert wirst, gibt es eine kostenlose Beratung, die dir die Antidiskriminierungsstelle anbietet. Erreichen kannst du sie über die folgende Nummer: **08000 546 546 5**.

Ich habe ein*e Partner*in - wie läuft das erste Mal eigentlich ab?

Es gibt viele erste Male - den ersten Kuss, das erste Mal flirten, das erste Mal gemeinsam nackt sein und das erste Mal miteinander schlafen. Dabei gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, wie diese ersten Male ablaufen. Wichtig ist dabei darauf zu achten, was du willst. Wenn du etwas nicht möchtest, darfst du jederzeit Nein sagen. Auch musst du das Nein deines Gegenübers respektieren. Sprich mit deiner*deinem Partner*in darüber, was ihr gemeinsam machen möchtet, wo ihr berührt werden möchtet und wo nicht oder wo andere Grenzen für euch sind.

Wie kann ich mich als queere Person vor Geschlechtskrankheiten schützen?

Für alle Menschen ist es sehr wichtig, sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen und sich regelmäßig auf STIs testen zu lassen. In jedem Fall solltest du und dein*e Partner*innen darüber sprechen wie ihr sicherer miteinander umgehen könnt und wollt. Sexualität ist sehr individuell und kann manchmal mehr und manchmal weniger Risiken bieten.

Weitere Informationen dazu findest du zum Beispiel unter **www.liebesleben.de**.

GLOSSAR

Asexualität

Asexuelle Personen fühlen wenig oder gar keine sexuelle Anziehung und/oder kein Verlangen nach sexueller Interaktion. Dabei ist es keine bewusste Entscheidung, auf Sex zu verzichten, sondern es handelt sich um eine sexuelle Orientierung. Asexuell zu sein bedeutet nicht automatisch, aromantisch zu sein. Aromantische Personen haben kein Interesse an romantischen Beziehungen und/oder verspüren keine romantische Anziehung.

Cisgeschlechtlichkeit

Viele Menschen fühlen sich als Frau oder Mann entsprechend dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt

zugewiesen wurde. Diese Menschen werden als „cis“ bezeichnet.

Geschlecht/Geschlechtliche Identität

Das Geschlecht einer Person wird oft aufgrund von körperlichen Merkmalen zugewiesen. Das soziale Geschlecht und die Geschlechtsidentität müssen allerdings nicht dem zugewiesenen Geschlecht entsprechen und nicht immer sind körperliche Merkmale einer Person eindeutig weiblich oder männlich. Es kann einem Menschen nicht angesehen werden, welches Geschlecht er hat. Es ist wichtig, zwischen biologischem und sozialem Geschlecht und der geschlechtlichen Identität zu unterscheiden.

Neopronomen

“Sie” und “er” sind die verbreitetsten Pronomen in der deutschen Sprache. Nicht jeder Mensch kann sich mit diesen Pronomen identifizieren, zum Beispiel Personen, die trans*, inter* oder nicht-binär sind. Um die binären Pronomen zu umgehen, gibt es Neopronomen, die anstelle von “Sie” und “Er” benutzt werden können. Dazu gehören zum Beispiel “they/them”, “xier”, “sie*er”, “hen” und weitere. Es ist wichtig, eine Person mit den von ihr gewählten Pronomen anzusprechen. Mit welchen Pronomen eine Person angesprochen werden möchte, kann man ihr aber nicht ansehen. Deshalb ist es im Zweifel gut, nachzufragen.

Queer

Queer ist ein offener Begriff, der vor allem von Menschen genutzt wird,

die ihre Identität außerhalb heteronormativer Vorstellungen einordnen. Es kann aber auch als Sammelbegriff für viele Identitäten wie LSBTQIA* verwendet werden.

STIs

STI steht für “Sexually Transmitted Infections”, also für sexuell übertragbare Krankheiten. Dazu gehören HIV, Hepatitis A, B, C, Chlamydien, HPV, Herpes, Gonorrhö und Syphilis. Es ist wichtig, das Risiko sexuell übertragbarer Infektionen zu kennen und sich entsprechend zu schützen. Auf ein paar von diesen Krankheiten kannst du dich zum Beispiel in Aachen beim Gesundheitsamt und bei dem Testprojekt „test²multiply“ vom Queerreferat kostenlos testen lassen.

BERATUNGSANGEBOTE

Hotlines, Beratungsangebote, mit wem kann ich reden? Queere Community

Hier findest du in Aachen weitere Beratungsangebote und Anlaufstellen, wenn du Hilfe brauchst oder auf der Suche nach anderen queeren Menschen bist:



Aidshilfe Aachen

Selbsthilfeverband und Beratungsstelle zu Themen HIV und AIDS

Telefon: 0241 900 65 99

<https://www.aidshilfeaachen.de/>



Frauen helfen Frauen e.V.

Beratungsstelle für Frauen und Mädchen

Telefon: 0241 902 416

<https://www.fhf-aachen.de/>



ProFamilia Beratungsstelle Aachen

Beratung zu Sexualität, Partnerschaft und Familienberatung

Telefon: 0241 363 57

info@profamilia-aachen.de



Queerreferat Aachen

Studentisch organisierte Anlaufstelle für LGBTQIA*
info@queerreferat-aachen.de
www.queerreferat-aachen.de



Rückhalt e.V.

Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt
Telefon: 0241-542220
www.rueckhalt-beratung.de



SCHLAU Aachen

Bildung und Schulaufklärung zu sexueller Orientierung
und geschlechtlicher Vielfalt in Aachen
www.aachen.schlau.nrw
aachen@schlau.nrw

Knutschfleck

BERATUNG

Im Rainbow Zentrum
Jakobstraße 161
52064 Aachen

Telefon +49 (241) 34632
info@knutschfleck-online.de
www.knutschfleck-online.de

 /knutschfleck_ac

**Jetzt
spenden →**

