

Regenbogen-etiketten

Label für sexuelle und romantische Orientierungen und Geschlecht

nicht-binär

intergeschlechtlich

lesbisch

pansexuell

asexuell

aromantisch

queer

schwul

???

Was ist ein Label?

Label (Englisch: ‚Bezeichnung, Etikett, Kennzeichen‘) sind Bezeichnungen, die Menschen benutzen, um ihre sexuelle und romantische Orientierung bzw. ihr Geschlecht zu beschreiben. Lesbisch, schwul, bisexuell, asexuell, trans, inter, nicht-binär, polyamurös und queer sind Beispiele für Label. Der Sinn von Labeln ist, dass Menschen eine gemeinsame Sprache haben, mit der sie sich über ihre Gefühle und Erfahrungen mit Geschlecht und Sexualität austauschen können. Label sind nur dann gut und sinnvoll, wenn Menschen sie für sich selbst bestimmen können, nicht, wenn sie anderen unfreiwillig aufgedrängt werden. Das bedeutet: Du bestimmst selbst über deine Label, aber niemand darf oder kann dein Label für dich bestimmen!

Unsere Beispiele hier sind eher bekannte Makrolabel. Das heißt, dass sehr viele Menschen diese Label kennen, sich darunter etwas vorstellen können und/oder diese Label ein Oberbegriff für mehrere Label sind. Ein Mikrolabel ist dagegen ein ‚kleines‘ Label, d.h. es wird nur von relativ wenigen Menschen verwendet, z.B. weil es ein recht neuer Begriff ist oder eine sehr spezifische Identität beschreibt wie z.B. ‚stargender‘ – wenn also eine Person ihr Geschlecht als Stern beschreibt.

Label sind immer vereinfachende Bezeichnungen und niemand hat irgendein Label jemals komplett und eindeutig erfüllt. Mit Label verbinden wir auch oft Erwartungen und Klischees, die oft gar nicht stimmen. Du bist also auch lesbisch, wenn du keine kurzen Haare hast; du bist auch trans, wenn du es nicht schon als kleines Kind wusstest; du bist auch queer, wenn dir die Regenbogenfahne nicht so gut gefällt.

Unsere Gesellschaft ist doch total offen. Brauchen wir denn überhaupt noch Label?

Wenn wir eine vollkommen offene Gesellschaft ohne Diskriminierung hätten, dann wären Label vielleicht irgendwann wirklich nicht mehr nötig – dann könnten wir alle leben, wie wir wollen, in den Beziehungen, die uns glücklich machen, oder ohne Beziehungen, und mit den Geschlechtern, die uns beschreiben, ohne dass wir sie kategorisieren und benennen müssen.

Leider ist unsere Gesellschaft aber nicht so. Wer sich selbst nicht öffentlich ein bestimmtes Label gibt, wird automatisch in Label kategorisiert und für die folgenden gehalten:

- hetero(-sexuell) (= du fühlst dich zu Menschen eines einzigen anderen Geschlechts sexuell hingezogen, bist also nicht schwul, lesbisch, bisexuell, pansexuell etc.);
- allo(-sexuell bzw. -romantisch) (= du verspürst grundsätzlich sexuelle bzw. romantische Anziehung zu anderen Menschen, du bist also nicht asexuell oder aromantisch);
- endo/dya(-disch) (= du bist nicht intergeschlechtlich; dein Körper passt also in die medizinische Norm eines ‚eindeutig‘ ‚männlichen‘ oder ‚weiblichen‘ Körpers)
- cis (= das Geschlecht, das dir bei der Geburt zugewiesen wurde, stimmt für dich, du bist also nicht trans)

Diese voreingenommene und vielfach gängige Label-Kombination stimmt für viele Menschen allerdings nicht und darum braucht es Label, um sich selbst zu definieren und anderen mitteilen zu können, was gemeint ist.

Vielen Menschen helfen Label dabei, leichter zu erklären, was und wie sie sich fühlen bzw. wer sie sind. Egal, ob es sich dabei um bekannte oder unbekannte Begriffe für (sexuelle/romantische) Orientierungen oder Geschlechtsdefinitionen handelt, wie z.B. zum Beispiel A_Sexualität oder Nicht-Binarität. Viele Personen haben Schwierigkeiten ihre Gefühle und Wahrnehmungen selbst auszudrücken. Sie fühlen sich dann z.B. ‚seltsam‘, fremd und allein und haben keinen Begriff dafür. Diese Menschen denken oft, dass sie nirgendwo hingehören und dass sie ganz allein mit ihren Gedanken und Gefühlen sind. Für sie kann es extrem wichtig sein, ein oder auch mehrere Wörter zu finden, die sie beschreiben.

Außerdem: Wenn es ein Label dafür gibt, dann heißt das: Du bist nicht allein. Andere Menschen haben ähnliche Erfahrungen gemacht wie du. Durch ein Label kann eine Community entstehen, Leute können sich austauschen, sich gegenseitig bestärken und z.B. gemeinsam für ihre Rechte kämpfen

Muss ich mir in Bezug auf mein Label sicher sein, bevor ich mich outen kann?

Es gibt keinen ‚richtigen‘ Zeitrahmen. Du musst dir nicht erst eine bestimmte Zeitlang sicher gewesen sein, um dich outen zu dürfen. Wenn du dich mit einem Label wohlfühlst, dann ist es das richtige für dich. Du darfst dich outen, bevor du ein Label hast – und du darfst 30 Jahre warten, bevor du dich outest. Wann und ob du dein Coming Out hast, ist deine Entscheidung und hängt nicht davon ab, ob und seit wann du ein passendes Label hast.

Welche Label gibt es?

Wir stellen hier drei Kategorien von Labeln vor, die am meisten benutzt werden. Es gibt aber noch andere.

- Label für die sexuelle Orientierung, die aussagen, zu Menschen welchen Geschlechts oder welcher Geschlechter du dich sexuell hingezogen fühlst, **zum Beispiel:** heterosexuell, schwul, lesbisch, bisexuell, asexuell, pansexuell, polysexuell...
- Label für die romantische Orientierung, die aussagen, in Menschen welches Geschlechts oder welcher Geschlechter du dich verlieben kannst, **zum Beispiel:** polyromantisch, panromantisch, aromantisch, biromantisch, homoromantisch, heteroromantisch...
- Label für dein Geschlecht, **zum Beispiel:** cis, trans, intergeschlechtlich, endogeschlechtlich, nicht-binär, genderfluid, agender...

Wie du siehst, trennen wir zwischen sexueller und romantischer Orientierung. Es gibt unter anderem asexuelle Menschen, die romantisch begehren und allosexuelle Menschen, die aromantisch sind. Und bi+romantische Menschen, die heterosexuell sind und so weiter, deswegen ist diese Unterscheidung für viele Menschen wichtig.

Aber keine Sorge, wenn diese Label nicht auf dich zu treffen! Es gibt ja die schon erwähnten Mikrolabel, die z.B. eine bestimmte Art von Asexualität oder Aromantik ausdrücken. Viele dieser Label findest du in unseren queeren Glossar online unter: qlx.li/lexikon

Und wenn keins dieser Label zu dir passt, dann denk dir gerne dein Eigenes aus! Alternativ kannst du auch einen übergeordneten Sammelbegriff benutzen – auch wenn er nicht zu 100% auf dich passt. Es geht darum, dass du dich wohlfühlst!



Welche Label darf ich benutzen?



Ein paar Label sind für bestimmte Personengruppen ‚reserviert‘. Dazu gehört zum Beispiel „intergeschlechtlich“, „same gender loving“ und „two spirit“. Der Begriff „two spirit“ kommt aus den indigenen Kulturen Nordamerikas und „same gender loving“ wird von Schwarzen Personen verwendet – wenn du also nicht Teil dieser Gruppen bist, solltest du den Begriff nicht verwenden. Intergeschlechtlichkeit ist an verschiedene medizinische Diagnosen geknüpft – und oft auch an traumatische Erfahrungen mit medizinischem Personal.



Neben den spezifischen Ausnahmen, kannst du jedes Label benutzen und natürlich auch mehrere Label miteinander kombinieren und dich z.B. a_romantisch und polyromantisch oder lesbisch und bisexuell nennen, wenn dich das am besten beschreibt – auch wenn das für Außenstehende vielleicht ungewöhnlich oder unlogisch sein sollte. **Es geht darum, was zu dir passt!**

Muss ich unbedingt ein Label für mich finden und benutzen?

Absolut nicht! Du musst weder ein Label finden, das deine sexuelle/romantische Orientierung bzw. dein Geschlecht beschreibt, noch musst du dein Label anderen Menschen verraten. Du kannst z.B. auch einfach sagen, dass du nicht heterosexuell bist, dir über dein Geschlecht (noch) nicht sicher bist, einen Überbegriff wie „queer“ benutzen oder dazu einfach gar nichts sagen. Das ist absolut legitim und alles valide.

Probier dich aus!

Gerade, wenn du dir noch nicht sicher bist, welches Label zu dir passt (aber natürlich gilt das grundsätzlich!): du darfst Dinge tun, unabhängig davon, welches Geschlecht oder welche sexuelle oder romantische Orientierung du hast: Du kannst Kleidung tragen, die dir gefällt, deine Haare abschneiden oder lang wachsen lassen, Make-Up-Tragen, usw. Tu, was dir gut tut und sich für dich richtig anfühlt.

Ich glaube, ich bin bisexuell, lesbisch, schwul etc. — aber ich hatte noch nie Sex / habe mich noch nie verliebt. Darf ich mich trotzdem so nennen?

Absolut! Du musst niemandem deine sexuelle Orientierung beweisen. Ganz besonders bei A_sexualität und A_romantik ist es schwierig, die Abwesenheit von sexueller oder romantischer Anziehung zu ‚beweisen‘. Deswegen gilt:

Du darfst dich so nennen, wie du magst und schuldest niemandem einen Beweis.

In der queeren Community und in der Wissenschaft wird schon lange zwischen der sexuellen Orientierung auf der einen Seite und dem sexuellen Verhalten auf der anderen Seite unterschieden. Die sexuelle Orientierung sagt aus, zu Menschen welchen Geschlechts eine Person sich hingezogen fühlen kann – das sexuelle Verhalten dagegen, welche sexuellen Erfahrungen eine Person bereits gemacht hat bzw. inwiefern eine Person sexuell aktiv ist. Diese Unterscheidung ist wichtig, denn: Du kannst auch ab und zu mit Frauen schlafen und dich schwul nennen, noch nie Sex gehabt haben und dich bisexuell nennen und a_sexuell sein und trotzdem ab und zu Lust auf Sex haben.

Gleichzeitig sind Labels definiert und Begriffe wie z.B. „schwul“ haben eine Bedeutung. Wenn also Menschen sich anders verhalten, als ihr Label ‚sagt‘, ist mit Missverständnissen zu rechnen. Manchmal sind diese Missverständnisse auch gewollt, z.B. wenn zwei nicht-binäre Menschen ihre Beziehung als „homosexuell“ labeln, während sie von außen als cis-hetero-Pärchen gelesen werden.

Ich weiß noch nicht schon immer, dass ich queer bin. Ist das ein Problem?

Während es Leute gibt, die schon quasi immer gewusst haben, dass sie trans/schwul/a_romantisch/... sind, muss das nicht für alle von uns so sein. Es ist egal, ob du sechs Jahre alt bist oder hundert. Wenn du morgen bemerkst, dass du queer bist, bist du queer. Es gibt kein richtiges Alter, das rauszufinden. Du bist genauso richtig queer wie alle anderen Menschen, die queer sind.

Was, wenn irgendwann ein anderes Label doch besser passt?

Das kommt immer mal wieder vor und ist total verständlich. Unsere Identitäten sind nicht in Stein gemeißelt und können sich mit der Zeit ändern. In unserer Gesellschaft wird davon ausgegangen, dass wir alle hetero, allo, dya und cis sind. Die meisten queeren Leute fangen irgendwann damit an, zu hinterfragen, ob das auf sie auch wirklich so zutrifft. Die wenigsten wachen aber eines Morgens auf und wissen genau, was Sache ist: Identitätsfindung ist ein Prozess, und vor allem bei weniger bekannten Geschlechtern oder sexuellen bzw. romantischen Orientierungen kann es lange dauern, bis wir den richtigen Begriff finden. Vielleicht finden wir unterwegs dann auch noch ein paar andere Begriffe, die mehr oder weniger oder nur eine Zeit lang passen, aber irgendwann eben nicht mehr. Oder vielleicht hast du dich bisher immer nur in Mädchen verliebt, und verliebst dich jetzt auf einmal in einen Jungen – dann musst du dein Label vielleicht auch überdenken. Das bedeutet auch: Du hast etwas Neues über dich selbst herausgefunden und dich selbst besser kennengelernt. Das ist eine Stärke, keine Schwäche!

Was ist, wenn ich mich da nur in etwas reinsteigere und gar nicht wirklich queer bin?

In unserer Erfahrung ist es so: Wenn du dir über dieses Thema viele Gedanken machst und dich so viel damit beschäftigst, dann ist da vermutlich etwas dran. Und selbst, wenn du einen langen Prozess durchmachst und am Ende feststellst, dass du doch hetero und/oder cis bist – auch das ist nicht schlimm! Und es schadet kein bisschen, wenn du im Laufe des Prozesses andere Labels benutzt hast. Wichtig ist: Auch in diesem Prozess verdienst du es, voll und ganz ernstgenommen zu werden, egal, zu welchem Ergebnis du am Ende kommst. Auf unserer Webseite findest du einen ausführlichen Text zum Queeren Imposter-Syndrom, schau ihn dir vielleicht mal an, wenn du diese Befürchtung hast: qlx.li/imposter

Fragen?

Du hast noch mehr Fragen zu den Themen Geschlecht, 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



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.

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



[@queerlexikon](https://queerlexikon.net) | qlx.li/social | queer-lexikon.net



queer-lexikon.net/impressum

9. Auflage – 2025