

## Coming out

Du bist dir nicht sicher, ob du vielleicht lesbisch oder schwul bist? Du suchst jemanden, die oder der dir beim Coming out helfen kann? Deine Eltern verstehen dich nicht? Du suchst Kontakt zu anderen Lesben oder Schwulen?

Hier findest du Informationen und Kontakte:

[www.lambda-online.de](http://www.lambda-online.de)  
Jugendnetzwerk Lambda

Gefördert vom

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Weitere Kontakte

[www.netzwerk-courage.de](http://www.netzwerk-courage.de)

[together-virtuell.de](http://together-virtuell.de)

Treffpunkte & Aktionen für junge LSBT\* im Ruhrgebiet & am Niederrhein

[www.gerne-anders.de](http://www.gerne-anders.de)

NRW-Fachberatungsstelle „gerne anders!“  
macht sexuelle & geschlechtliche Vielfalt  
zum Thema der Jugendarbeit

[www.schlau.nrw](http://www.schlau.nrw)

Bildung & Aufklärung zu sexueller und  
geschlechtlicher Vielfalt von jungen Men-  
schen für junge Menschen

[www.schule-der-vielfalt.de](http://www.schule-der-vielfalt.de)

[www.wildwasser.de](http://www.wildwasser.de)

Beratungsstellen für Betroffene von  
sexualisierter Gewalt



# COURAGE 1X1

# GEGEN SEXISMUS

### **Sexistische Grenzverletzungen ...**

und Übergriffe sind Handlungen oder auch Äußerungen, die die persönlichen Grenzen von Menschen verletzen oder Menschen aufgrund ihres Geschlechts oder ihrer sexuellen Orientierung diskriminieren. Wo diese anfangen, bestimmen die Betroffenen selbst!

### **Sexistische Grenzverletzungen können sein ...**

unerwünschter Körperkontakt; andauernde Blicke; anzügliche Bemerkungen über Aussehen, Figur oder Kleidung; Ausnutzen von Machtverhältnissen in der Schule, im Betrieb oder auch in Beziehungen; sexistische Witze oder Sprüche; häusliche Gewalt; usw....

### **Deshalb:**

Handelt sofort, entschlossen und direkt! In diesem Flyer findet ihr einige Tipps dafür ...

### **Was tun?**

#### **... wenn andere betroffen sind:**

Greift sofort ein, aber bleibt ruhig! Wendet euch zuerst an die Person, die belästigt wird, und unterstützt sie.

#### **... wenn du selbst betroffen bist:**

Sprich Personen in deiner Nähe direkt und persönlich an. Sprich laut und nimm sie in die Verantwortung!

#### **... wenn du alleine bist:**

Nimm dir den Raum, der dir zusteht! Mache Lärm oder hole dein Handy raus und rufe jemanden an.

### **In der Schule**

Sprich mit deinen Mitschüler\_innen. Wende dich an die Schüler\_innenvertretung, Vertrauenslehrer\_in oder Schulsozialarbeiter\_in.

### **Auf der Party**

Schaffe dir z.B. einen Bereich, wo du entspannt tanzen kannst. Achte auf deine und die Grenzen anderer.

Hole dir Unterstützung an der Theke und verlange, dass Personen, die dich belästigen, rausgeschmissen werden.

### **... und danach:**

Rede darüber mit deinen Freund\_innen! Tausche dich mit ihnen z.B. über Strategien aus, was ihr gemeinsam in solchen Situationen tun könnt.