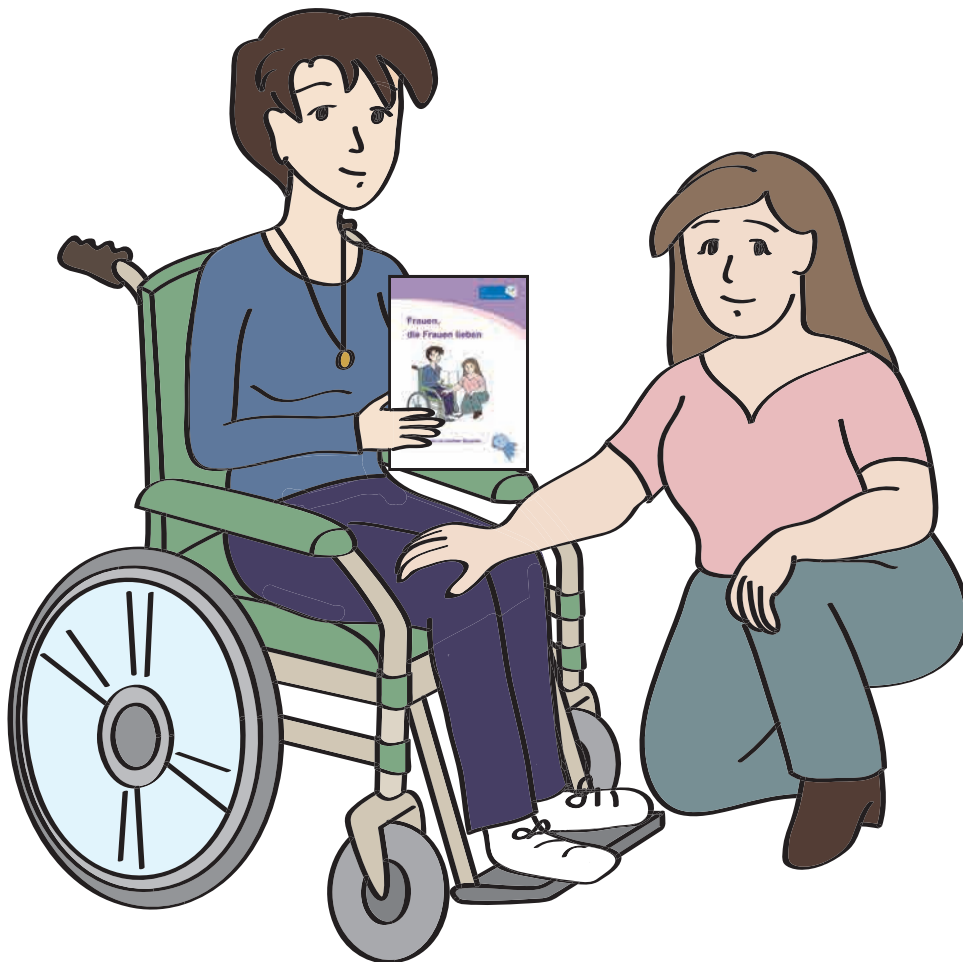




die-chancengeber.de

cjd

# Frauen, die Frauen lieben



Informationen in Leichter Sprache



# Das steht in diesem Heft

1. Ein paar Worte zum Heft \_\_\_\_\_ Seite 3

2. Wer liebt wen? \_\_\_\_\_ Seite 4

3. Mit wem kann ich darüber reden? \_\_\_\_\_ Seite 6

4. Wann kann ich mit anderen Menschen darüber reden? \_\_\_\_\_ Seite 9

5. Sex \_\_\_\_\_ Seite 12

6. Ein paar Worte zum Schluss \_\_\_\_\_ Seite 15

7. Beratungs-Stellen \_\_\_\_\_ Seite 17

8. Wer hat das Heft gemacht? \_\_\_\_\_ Seite 18

# 1. Ein paar Worte zum Heft

## Liebe Leserin!

Es gibt viele junge Frauen, die sich in Frauen verlieben.

Bist du eine junge Frau?

Hast du dich in eine Frau verliebt?

Damit bist du nicht allein.

In diesem Heft werden viele Fragen zu diesem Thema geklärt.



Das sind Nina und Anne.

Nina ist in Anne verliebt.

Aber Anne ist sich über ihre Gefühle noch nicht sicher.

Sie weiß nicht, ob sie Männer oder Frauen liebt.

Die beiden werden dich durch dieses Heft begleiten.

Sie werden ihre Zweifel und Wünsche mit dir teilen.



Es gibt viele Bücher für Frauen, die Frauen lieben.

Aber die meisten Bücher sind in schwerer Sprache.

Viele Menschen können diese Bücher nicht verstehen.

Deshalb haben wir dieses Heft in Leichter Sprache geschrieben.

So können alle Mädchen und jungen Frauen über dieses Thema lesen.

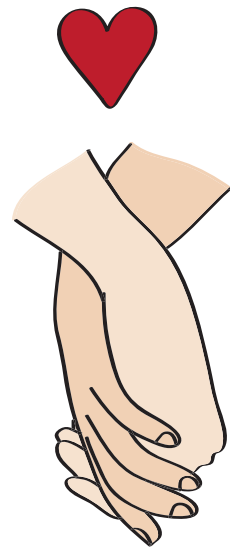
Sie können Antworten auf viele Fragen bekommen.

**Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen!**

## 2. Wer liebt wen?

Männer und Frauen können sich  
in verschiedene Geschlechter verlieben.  
In welches Geschlecht man sich verliebt,  
nennt man in schwerer Sprache:

**Sexuelle Orientierung.**

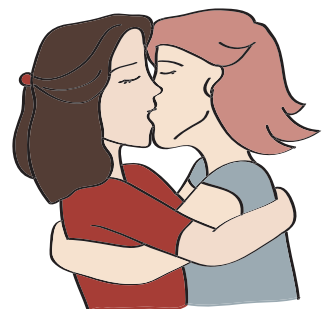


**Es gibt verschiedene sexuelle Orientierungen:**

- Manche Männer lieben Frauen.  
Und manche Frauen lieben Männer.  
Diese Männer und Frauen sind **hetero-sexuell**.  
Hetero bedeutet: ungleich.  
Hetero-sexuell bedeutet:  
2 verschiedene Geschlechter lieben sich.



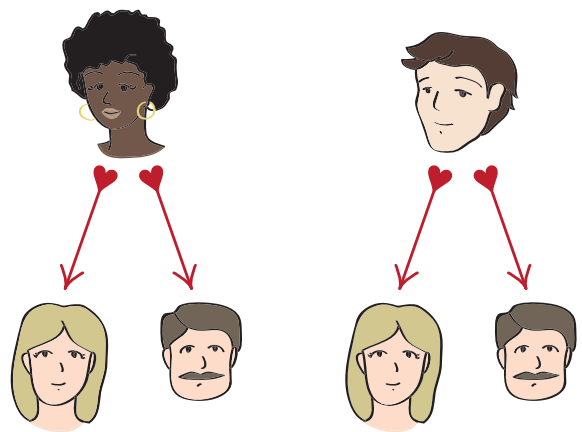
- Es gibt aber auch Frauen, die Frauen lieben.  
Diese Frauen sind **lesbisch**.
- Und es gibt Männer, die Männer lieben.  
Diese Männer sind **schwul**.



- Das schwere Wort für lesbisch oder schwul heißt: **homo-sexuell**.  
Homo bedeutet: gleich.  
Homo-sexuell bedeutet:  
Man liebt das gleiche Geschlecht.



- Manche Frauen lieben mal Männer und mal Frauen.  
Manche Männer lieben mal Frauen und mal Männer.  
Diese Frauen oder Männer sind **bi-sexuell**.  
Bi bedeutet: zwei  
Bi-sexuell bedeutet:  
Man liebt 2 Geschlechter.



### 3. Mit wem kann ich darüber reden?

Anne weiß nicht, ob sie lesbisch ist.

Sie merkt, dass sie Mädchen mehr mag als Jungen.

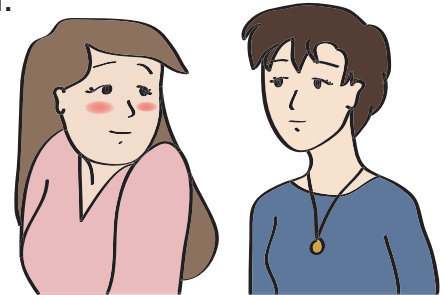
Zu Nina fühlt sie sich schon lange  
besonders hingezogen.

Anne merkt, dass sie Nina sehr mag.

Mehr als ihre anderen Freundinnen.

Es kribbelt bei Anne im Bauch, wenn sie Nina sieht.

Und sie ist aufgeregt vor jedem Treffen.



Aber Anne hat Angst, es anderen Menschen zu erzählen.

Sie will nicht, dass sie ausgelacht wird.

Sie hat Angst davor, ihre Freunde zu verlieren.

Sie will nicht, dass ihre Familie enttäuscht ist.

Anne fühlt sich einsam.

Vielen Frauen geht es so wie Anne.

Sie fragen sich:

Bin ich lesbisch?

Es ist nicht immer einfach, das herauszufinden.

Zweifel über die eigenen Gefühle gehören dazu.

Darum tut es gut, mit jemandem zu reden.

Das hilft dir deine Gefühle besser zu verstehen.

Wichtig ist, dass du dieser Person vertraust.



Bei Nina war es ein bisschen anders.

Und manchen jungen Frauen geht es eher so wie Nina.

Nina war von Anfang an klar:

Sie mag nur Frauen.

Das hat sie schon in der **Pubertät** erkannt.

**Pubertät** ist das schwere Wort für die Zeit,  
in der ein Mädchen zur Frau wird.

Oder ein Junge zum Mann.

Nina hat mit vielen Menschen darüber geredet.

**Zum Beispiel mit:**

- Ihren Freunden.
- Ihrer Familie.

Diese Personen haben Nina zugehört.

Sie haben ihr gute Ratschläge gegeben.

Nina fühlte sich von ihnen verstanden.

Sie hat sich von Anfang an gut gefühlt, lesbisch zu sein.



Anne entscheidet sich auch, mit jemandem zu reden.

Sie sucht sich eine Vertrauens-Person.

Sie wählt ihren besten Freund.

Auf ihn kann sie sich verlassen.

Er wird ihr Geheimnis nicht weiter erzählen.

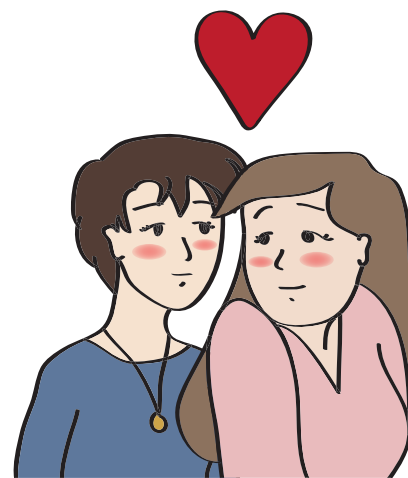
Anne erzählt von ihren Ängsten und Wünschen.

Sie hat Angst, anders zu sein als die anderen.  
Anne kennt viele Mädchen, die nur Jungs mögen.  
Aber Anne fühlt sich zu Nina hingezogen.  
Das weiß jetzt auch ihr bester Freund.  
Er kann sie beruhigen.  
Er sagt, dass anders sein nicht schlimm ist.  
Jeder Mensch ist verschieden und etwas Besonderes.  
Das ist gut so, denn deshalb ist unsere Welt so bunt.  
Er sagt auch:

Das Geschlecht spielt in der Liebe keine Rolle.  
Anne liebt Nina so wie sie ist.  
Sie liebt ihre Art zu reden oder wie sie lacht.  
Sie liebt auch ihren Humor.  
Und das ist das Wichtigste.  
Nach dem Gespräch geht es Anne besser.  
Jetzt ist ihr klar, dass sie in Nina verliebt ist.



Nina und Anne sind ein Paar geworden.  
Die beiden raten dir:  
Suche dir eine Vertrauens-Person!  
Sprich mit der Person über deine Gefühle!  
Auch wenn es am Anfang schwer ist.  
Das wird dir helfen, deine Gefühle zu verstehen.  
Vielleicht siehst du die Dinge dann auch klarer.  
Ein Gespräch kann auch viele Ängste beseitigen.  
Und du bist nicht mehr allein mit deinen Gedanken.





## 4. Wann kann ich mit anderen Menschen darüber reden?

Irgendwann möchtest du anderen Menschen sagen,  
dass du lesbisch bist.

Du weißt nur nicht, wann ein guter Zeitpunkt ist.

Ein guter Zeitpunkt ist,  
wenn du weißt, dass du lesbisch bist.

### **Wichtig:**

- Nur du entscheidest, wann du es erzählst.
- Nur du entscheidest, wem du es erzählst.

Wenn du fühlst, dass du lesbisch bist.

Und anderen Menschen erzählst,  
dass du Frauen magst.

Dann ist das ein **Coming-out**.

Coming-out ist ein englisches Wort.

Man spricht es so: **Kaming Aut**.

Es bedeutet herauskommen oder heraustreten.



Es gibt zwei verschiedene Arten von Coming-outs.

Als erstes kommt das **innere Coming-out**.

Das ist meistens in der Pubertät.

**Inneres coming-out bedeutet:**

Du fühlst, dass dich andere Mädchen interessieren.

Du merkst, dass du lesbisch bist.



Nachdem du diese Gefühle für dich angenommen hast, kommt das **äußere Coming-out**.

**Äußeres Coming-out bedeutet:**

Du erzählst anderen Menschen von deinen Gefühlen.

Du sagst, dass du lesbisch bist.

Man sagt dazu auch: Sich **outen**.

Das spricht man so: Sich **auten**.

Nina hatte bereits ihr Coming-out.

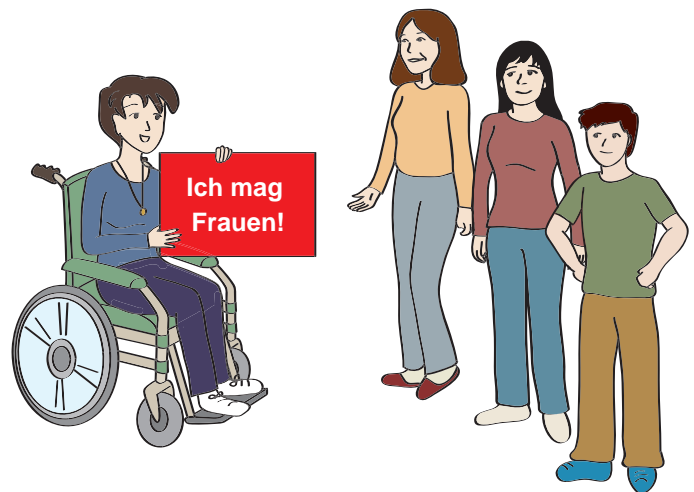
Das war in der Pubertät.

Anne will sich auch outen.

Zuerst vor ihren Freunden.

Dafür wählt sie einen Ort, an dem sie sich wohl fühlt.

Zum Beispiel ein schönes Café.



Ihre Freunde reagieren ganz unterschiedlich.  
Manche Freunde finden das komisch.  
Und lachen Anne aus.  
Das ist sehr schwer für Anne.  
Aber die meisten finden Anne sehr mutig.  
Sie wollen ihre Freundin unterstützen.  
Das gibt Anne Kraft.



Anne lässt sich nicht entmutigen.  
Sie steht zu ihrer Beziehung mit Nina.  
Anne ist sehr glücklich darüber,  
dass viele Freunde sie so mögen wie sie ist.  
Mit ihren Wünschen, Träumen und Gefühlen.

Anne möchte sich auch vor ihrer Familie outen.  
Davor hat sie etwas mehr Angst.  
Deswegen möchte sie sich damit noch Zeit lassen.



Vielleicht geht es dir genauso wie Anne.  
Du musst nicht sofort allen Menschen in deinem Leben  
erzählen, dass du lesbisch bist.  
Meistens fällt es einem bei Freunden einfacher, als bei der Familie.  
Das ist völlig in Ordnung.  
Und auch normal.  
Ein Coming-out muss nicht schnell gehen.  
Das Wichtigste ist:  
**Du sollst dafür bereit sein!**

## 5. Sex

Beim Sex mit einem Mann kann die Frau **schwanger** werden.

**Das heißt:**

Sie kann von dem Mann ein Kind bekommen.

Beim Sex mit einer Frau kann die Frau nicht schwanger werden.

Aber es können trotzdem Krankheiten übertragen werden.

Doch dagegen gibt es verschiedene

**Verhütungs-Mittel.**

Das sind zum Beispiel: Kondome.

Verhütungs-Mittel schützen dich vor

**Geschlechts-Krankheiten.**

Lass dich auf jeden Fall von deinem Frauen-Arzt  
oder deiner Frauen-Ärztin beraten!



Es gibt auch gefährliche Krankheiten,  
die beim Sex übertragen werden können.

**Zum Beispiel Aids.**

**Aids** ist ein englisches Wort.

Aids bedeutet auf Deutsch:

**Erworbenes Immun-Defekt-Syndrom.**

Bei Aids wird das **Immun-System** zerstört.

Das Immun-System sorgt in unserem Körper dafür,  
dass wir gesund bleiben.

Oder wieder gesund werden.



Wenn das Immun-System nicht mehr funktioniert,  
werden wir schnell krank.

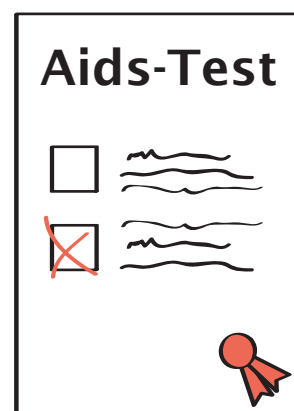
Denn der Körper kann sich nicht mehr so gut gegen Krankheiten wehren.

Wenn du Sex haben möchtest,  
solltest du vorher mit deiner Partnerin  
einen **Aids-Test** machen.

Bei dem Test wird herausgefunden,  
ob eine Person Aids hat oder nicht.

Hier kannst du einen Aids-Test machen lassen:

- Bei deinem Arzt oder deiner Ärztin.
- Beim Gesundheits-Amt.



Nina und Anne haben auch einen Aids-Test gemacht.

Der Frauen-Arzt hat beide junge Frauen  
zuerst beraten und dann untersucht.

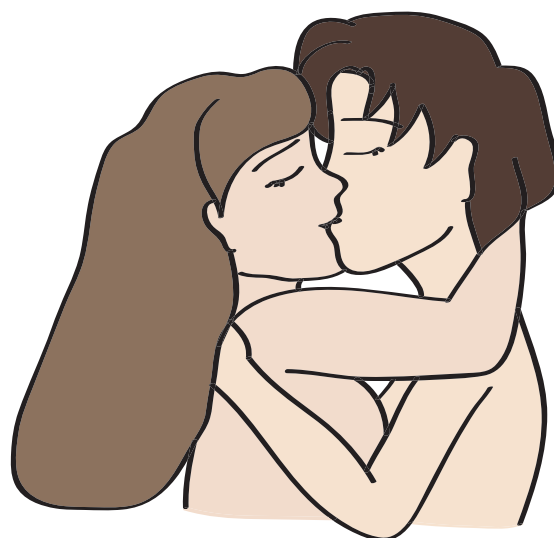
Vor dem Test haben sie nur gekuschelt.

Das hat ihnen auch Spaß gemacht.

Sie haben sich:

- geküsst,
- gestreichelt,
- in den Armen gehalten und
- massiert.

Dabei haben sie die Scheide  
ihrer Partnerin nicht berührt.

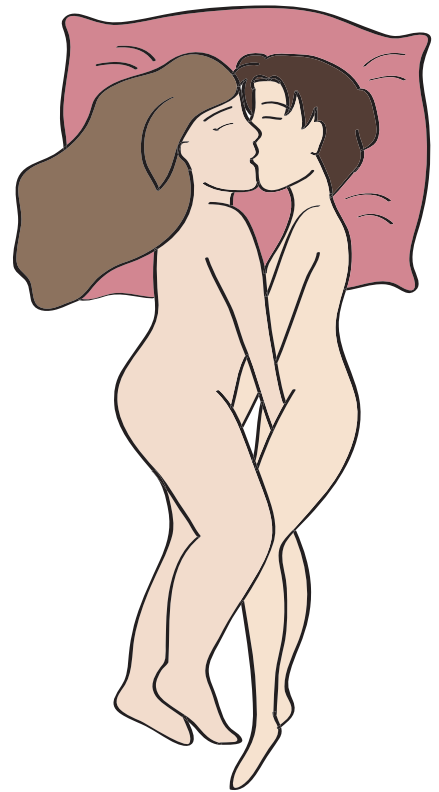


Jetzt sind Nina und Anne sich sicher:  
Sie haben kein Aids.  
Und sie wollen miteinander Sex haben.  
Trotzdem gehen sie regelmäßig zum Frauen-Arzt  
oder zur Frauen-Ärztin.

Jetzt können Nina und Anne die Scheide  
ihrer Partnerin auch anfassen und küssen.

Es gibt keine Regeln für Sex.  
Nina und Anne probieren vieles aus.  
Sie haben Spaß beim Sex.  
Nina und Anne sagen Nein,  
wenn sie etwas nicht mögen.  
Sie sprechen darüber, was ihnen Spaß macht.  
Oder sie zeigen sich, was ihnen Spaß macht.

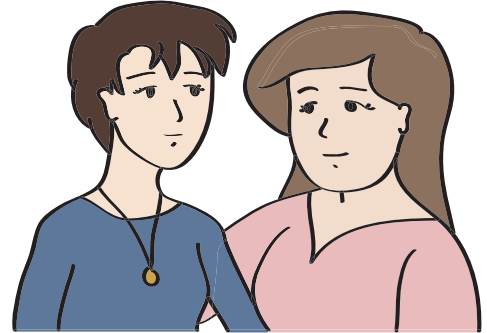
Es ist alles erlaubt, was euch beiden Spaß macht!



## 6. Ein paar Worte zum Schluss

Wichtige Tipps von Nina und Anne:

- Zweifel über die eigenen Gefühle gehören dazu.
- Suche dir Menschen, denen du vertrauen kannst.  
Sprich mit ihnen über deine Gefühle, Wünsche und Ängste.
- Suche dir Beratungs-Stellen.  
Die Menschen dort haben Erfahrung und können viele von deinen Fragen beantworten.  
Am Ende von diesem Heft findest du Adressen von Beratungs-Stellen.
- Lass dir Zeit mit dem Coming-out.  
Es hat keine Eile.  
Nur du entscheidest, wann du darüber redest.  
Und mit wem.  
Wähle dafür einen Ort, an dem du dich wohl fühlst.  
Nimm dir Zeit für das Gespräch.



- Lass dich nicht entmutigen,  
wenn dich die Menschen nicht gleich verstehen.
- Vor dem Sex solltest du sicher sein:  
Deine Partnerin und du haben keine  
ansteckenden Krankheiten.  
Lass dich von deinem Frauen-Arzt  
oder deiner Frauen-Ärztin untersuchen.  
Dort kannst du dich auch  
über Verhütungs-Mittel informieren.
- Beim Sex ist alles erlaubt,  
was euch beiden Spaß macht und sich gut anfühlt.



**Nina und Anne finden:**

**Für die Liebe gibt es keine Regeln!**

**Das einzige was zählt ist, dass Du glücklich bist.**



## 7. Beratungs-Stellen

Du weißt nicht, mit wem du reden kannst?

Hier findest du Hilfe:

- In&Out Jugend-Beratung  
Telefon: 0 30 – 67 12 26 71  
E-Mail: [help@comingout.de](mailto:help@comingout.de)  
Internet: <https://www.comingout.de>
- pro familia Bundes-Verband  
Internet: <http://www.profamilia.de>
- Lesben- und Schwulen-Verband  
<http://www.lsvd.de>
- Jugend-Netzwerk Lambda  
<http://www.lambda-online.de>

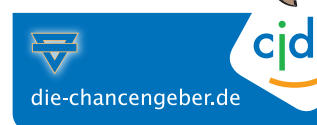
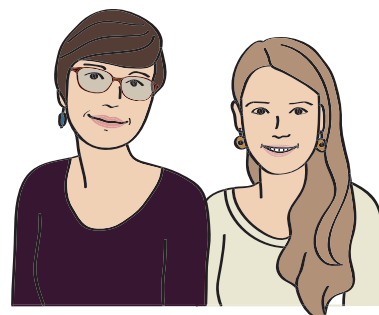


## 8. Wer hat das Heft gemacht?

### Herausgeberinnen und Idee:

Katharina Alidema und Rosa Bömelburg

Sie haben das Heft zusammen  
mit dem Büro für Leichte Sprache  
vom CJD Erfurt geschrieben.



### Ansprechpartnerin:

Dr. Nancy Brack

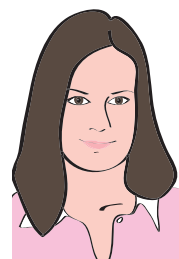
### Sie können einen Brief schreiben:

CJD Erfurt

Büro für Leichte Sprache

Große Ackerhofsgasse 15

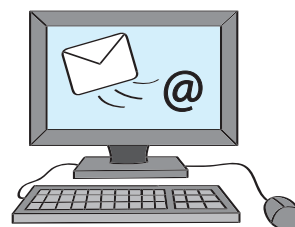
99084 Erfurt



### Sie können eine E-Mail schreiben:

[leichte-sprache@cjd-erfurt.de](mailto:leichte-sprache@cjd-erfurt.de)

[www.büro-für-leichte-sprache.de](http://www.büro-für-leichte-sprache.de)



### Sie können uns anrufen:

Telefon: 03 61 – 65 88 66 87

Telefax: 03 61 – 65 88 66 88



## Prüfer und Prüferinnen für Leichte Sprache:

- Ute Koch
- Sabine Juppe
- Steven Preuß
- Andreas Böhm
- Kathrin Lorenz
- Heiko Schneider
- Sabine Jahn
- Gudrun Adolf

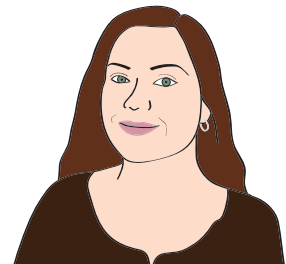


## Gestaltung:

Büro für Leichte Sprache CJD Erfurt

## Die Bilder sind von:

Katharina Magerl



## Quellen:

<http://www.gemeinsam-einfach-machen.de>

<http://www.hurraki.de>

<http://www.profamilia.de>

Dieses Heft ist für Mädchen und junge Frauen, die Frauen lieben.

Es ist in Leichter Sprache.

**Das ist dem CJD Erfurt wichtig:**

Alle Menschen sollen Informationen bekommen.

Zum Beispiel über diese Fragen:

- Wie ist es, wenn Frauen Frauen lieben?
- Wann und mit wem kann ich darüber reden?
- Wie ist es mit dem Sex?
- Was gibt es noch zu wissen?

Die Antworten auf diese Fragen findest du in unserem Heft.

**Viel Spaß beim Lesen!**