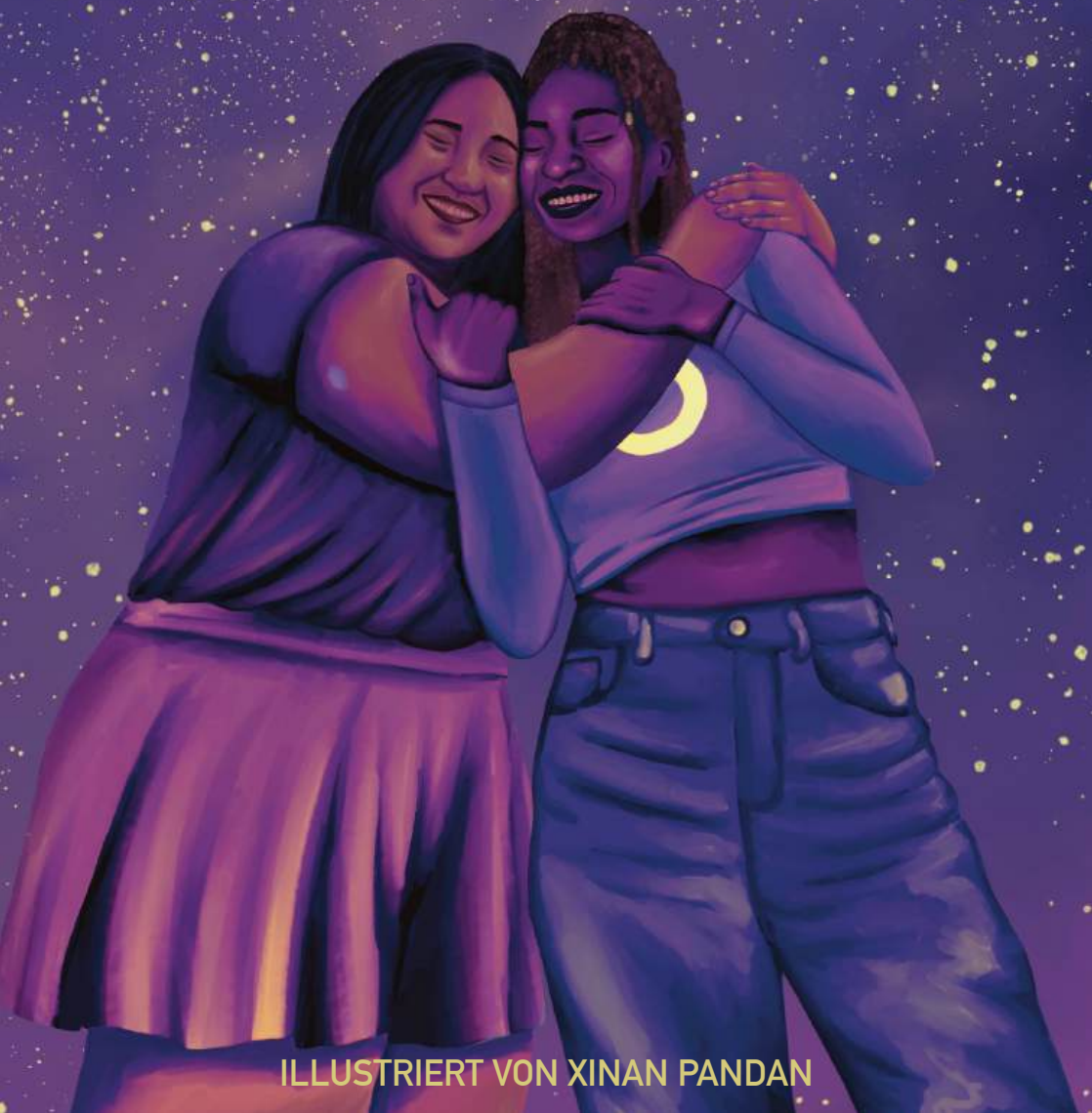


ANDRA MÍNOA, FLORIN LINDGRÜN, LÉAN MAURER

INTER*VERSUM

EIN ZINE ZUM THEMA INTER* FÜR JUGENDLICHE



ILLUSTRIERT VON XINAN PANDAN

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	1
Sexistische Kackscheiße.....	3
Was ist Inter*?.....	5
Wie kann ich herausfinden, ob ich inter* bin?.....	10
Inter* ist überall! Von Schnecken bis Katzen.....	13
Meine Rechte als inter* Person.....	17
Identität & Sexualität.....	22
How to Pubertät überleben.....	27
Diskriminierung, Mobbing und Gefühle von „Anders-Sein“	30
Hilfreiche Übungen für den Alltag bei Stress.....	33
Mein Kraftbaum.....	37
Inter*-Persönlichkeiten.....	39
Inter* O-Töne.....	45
Ideen zum Kreativwerden.....	47
Bücher, Filme, Serien, Poesie, Musik.....	53
Ansprechpersonen und Beratungsstellen in Deutschland.....	55

VORWORT

Hey!

Herzlich willkommen zum Inter*-versum, einer Sammlung an Infos, Erfahrungsberichten, kreativen Ideen und mehr rund um das Thema Intergeschlechtlichkeit. Dieses Heft ist für jugendliche inter* Personen und Menschen, die sich fragen, ob sie intergeschlechtlich sein könnten. Die drei Autor*innen Andra, Florin und Léan sind selbst inter* und kennen einige Herausforderungen, die das Leben für inter* Personen mit sich bringen kann. Außerdem organisieren sie gemeinsam eine Gruppe für inter*-Jugendliche und Jugendliche, die sich fragen, ob sie inter* sein könnten.¹

Im Folgenden stellen wir uns kurz vor:

Andra:

ich bin weiß, deutsch, inter* und mein Pronomen ist „sie“. Ich bin seit meiner Jugend politisch aktiv, vor allem im queeren Bereich, in letzter Zeit mit einem Trans*Inter*Nichtbinär*(TIN)-Schwerpunkt. Ich bin aus Berlin und habe die Stadt nie länger als 6 Wochen am Stück verlassen. Wozu auch! Wo doch so viele spannende Menschen in Berlin vorbeischaun oder herziehen. Ich arbeite im IT-Bereich. In der Freizeit bin ich gerne in der Natur, fahre Motorrad oder mache Schmuck aus Speckstein oder alten Fahrradreifen.



Florin:

(keine Pronomen/er/ihm)

ich bin inter*, nicht-binär, queer, schwul, weiß und lebe in Berlin. Mitte der 1980er Jahre wurde ich in Potsdam geboren und bin in Brandenburg aufgewachsen. Ich habe Lateinamerikastudien studiert, eine systemische Beratungsausbildung abgeschlossen und arbeite derzeit bei einer Beratungsstelle für inter*, trans* und nicht-binäre Personen bei einem queeren Träger. Seit meiner Jugend gehöre ich der queeren Szene an und habe mit Anfang 30 herausgefunden, dass ich inter* bin. In meiner Freizeit mache ich gern Ausflüge in die Natur und liebe Pflanzen. Außerdem koche ich gerne, treibe Sport, reise und spreche gern Spanisch. Ich verbringe viel Zeit mit meiner Familie, also meinem Mann und meinen Freund*innen. Ich bin stolz darauf, inter* zu sein und freue mich zu sehen, wie unsere Inter*-Community stetig wächst.



Léan:

(keine Pronomen)

ich bin weiß und in den 1990ern in einem Dorf in Süddeutschland aufgewachsen. Mit ungefähr Mitte 20 habe ich neue Worte für meine Identität gefunden: ich bin inter* und nicht-binär. Mittlerweile lebe ich zusammen mit meiner Beziehungsperson in Berlin. Hier habe ich Soziale Arbeit studiert, eine psychotherapeutische Ausbildung begonnen und arbeite gerade bei einer Beratungsstelle für inter*, trans* und nicht-binäre Personen. Meine liebsten Beschäftigungen sind kochen, backen, essen, Serien gucken und ins Gym gehen. Mein Lieblingstier ist der Panda, weil er vegan ist und so viel Gemütlichkeit ausstrahlt. Ich selbst bin der Inter*-Community sehr dankbar und habe an diesem Heft mitgeschrieben, weil ich mir wünsche, dass wir inter* Menschen mehr Infos und Vernetzungsmöglichkeiten haben und uns weniger allein und mehr verbunden fühlen.



Das Zine wurde illustriert von Xinan Pandan.

Xinan:

(keine Pronomen)

ich bin Asiatisch-Deutsch, nicht-binär, behindert und wohne in Berlin. Ich bin bildende*r Künstler*in und Dichter*in und gebe Workshops im Bereich Kunst und Empowerment. Ich gehöre zu den Leuten, die erst später im Leben herausgefunden haben, dass sie inter*sind und lerne immer noch viel dazu. Meine meiste Zeit verbringe ich mit schlafen, lesen, Serien gucken, zeichnen und meinen Friends. Ich tagträume viel, vor allem vom Meer, von magischen kuscheligen Wesen, von einer gerechteren Welt und dass wir es schaffen, Community so aufzubauen, dass alle die Sicherheit, Fürsorge und Liebe bekommen können, die sie brauchen.



¹ Diese findet statt im Queerdom, dem Jugendzentrum Berlin-Mitte. (Weitere Infos: <https://www.instagram.com/jfe.queerdom/>)

SEXISTISCHE KACKSCHEISSE

Von Ika Elvau aus „Inter*Trans*Express“

Mensch noch ganz klein,
Schon presst ihr Mensch rein,
in dieses kranke Schema,
Mann oder Frau.

Ich weiß nicht genau,
nein, das lasst ihr nicht gelten.
Da wird interveniert,
zur Not operiert,
damit ihr nicht eure Ordnung verliert.
Segregation im Laden, auch auf dem Klo,
beim Sport sowieso.
Kein Raum für Grau,
ihr wollts lieber ungenau.

Werd mich nie in dieses Schema pressen,
könnt ihr voll vergessen.
Ist euer Hirn zu klein
Um mich zu verstehen?
Dann könnt ihr ja gehen,
aber das ist doch nicht mein Problem,
wenn ihr euch sofort bepisst,
nur weil irgendjemand anders ist.

„Unnatürlich“ werd ich genannt.

Habt ihr nicht erkannt?

Die Natur gibt viel mehr her
als Mann oder Frau.

Wie, was?

Ja, ganz genau!

Ist doch klar eigentlich, sonst gäbs mich ja nicht.

Doch ich bin wie ich bin und nicht zu verbiegen,
also lasst mich in Frieden.

Psychologie und Medizin,

ich hab euch noch nicht verziehen.

Ihr habt mir das Recht genommen, selber zu entscheiden.

Könnt ihr denn nicht sehen, dass da Menschen drunter leiden?

Und alle, die mir sagen, dass ich nicht existier:

Hört doch einfach einmal zu,

immerhin bin ich ja hier.

Nur weil meine Körperformen eure Normen irritieren,

ist das kein Grund mich zu pathologisieren.

Und auch wenn ihr das nicht versteht,

braucht ihr mich nicht zu therapieren.

Werde meinen Körper ab jetzt nur noch selber definieren.



WAS IST INTER*?

Wenn ein Kind zur Welt kommt, wollen viele zuerst wissen, ob es ein „Junge“ oder ein „Mädchen“ ist. Dies wird dann auch in der Geburtsurkunde festgehalten. Es kann aber auch sein, dass ein Kind intergeschlechtlich² ist! Das kann an verschiedenen Merkmalen erkannt werden. Unter anderem an den Genitalien. Beispiele dafür können sein: eine besonders große Klitoris. Oder ein besonders kleiner Penis. Oder ein Genital, das die Eigenschaften von Penis, Vulva, Vagina und Hodensack kombiniert.

Wenn das vorkommt, kann in Deutschland der Geschlechtseintrag leer gelassen oder „divers“ eingetragen werden und das Kind kann später selbst entscheiden, ob und was für ein Geschlecht drinstehen soll. Natürlich können inter* Menschen alle möglichen Geschlechtsidentitäten haben: Einige identifizieren sich als Mädchen/Frau oder Junge/Mann. Manche zum Beispiel als inter*, nicht-binär oder trans*.

Menschen sind inter*, wenn sie mit Merkmalen geboren werden, die nicht in die Schubladen „Junge“ oder „Mädchen“ passen. Diese Merkmale können am Körper außen sichtbar sein oder im Körperinneren liegen.

Diese Merkmale können umfassen:

Chromosomen und/oder Hormone und/oder Anatomie (z.B.: Genitalien, Keimdrüsen, Behaarung, Körperstatur, Knochenbeschaffenheit).

² Kurz inter*

Der Mensch kann Keimdrüsen haben. Also Organe, die unter anderem für die Hormonproduktion und Fortpflanzung zuständig sind. Die bekanntesten sind die Eierstöcke und die Hoden. Es kann aber auch sein, dass ein Mensch beides hat. Oder einen Eierstock und einen Hoden hat. Oder aber Keimdrüsen, die Eigenschaften von Eierstock und Hoden in einem Organ kombinieren. Es gibt auch Menschen ohne Keimdrüsen.

Jeder Körper produziert Hormone. Manche Hormone machen uns glücklich oder traurig, andere formen zum Beispiel unseren Körper oder einen Zyklus. Sogenannte Geschlechtshormone bewirken, dass Brüste wachsen, Körperbehaarung sich verstärkt oder die Muskelmasse größer wird. Östrogen und Testosteron sind die bekanntesten Geschlechtshormone. Alle Menschen produzieren Testosteron und Östrogen. Die Kombination bestimmt unser Aussehen.

Es gibt außer „weiblichen“ und „männlichen“ Körpern noch viele weitere Körper. Geschlecht ist ein Spektrum. Es gibt zum Beispiel Menschen, die zwar ein XY Chromosom haben (also scheinbar „männlich“ sind), aber mit einer Vulva zur Welt kommen. Genauso gibt es Menschen, die zwar bei Geburt weiblich zugeordnet werden und später einen Zyklus, aber auch viel Testosteron und einen Bart haben.

Inter* Menschen sind gesund und haben das Recht, selbstbestimmt da zu sein.

Bei manchen Menschen ist von klein auf klar, dass sie inter* sind. Bei manchen wird die Intergeschlechtlichkeit erst in der Pubertät sichtbar, z.B. durch unerwarteten Bartwuchs, Veränderung der Genitalien oder dem Ausbleiben von Brustwachstum oder der Menstruation. Manche Menschen finden erst im Erwachsenenalter heraus, dass sie inter* sind und manche erfahren es nie.

Einige inter* Kinder und Jugendliche werden – auch heute noch und auch in Deutschland – ohne Einwilligung unter anderem an Genitalien und Keimdrüsen operiert. Meist müssen sie später deshalb Hormone nehmen. Viele dieser Eingriffe können nicht mehr rückgängig gemacht werden. Dabei gibt es für diese geschlechtszuweisenden Behandlungen keinen medizinischen Grund. Manche Operationen sind seit 2021 verboten.³ Denn inter* zu sein ist keine Krankheit.

Diese Behandlungen können schlimm für inter* Menschen sein. Die Eingriffe können lebenslange Folgen für ihre Gesundheit und ihre Gefühle haben. Oft wird ihnen sogar verheimlicht, dass sie inter* sind, zum Teil ihr Leben lang.

³ siehe das Kapitel „Meine Rechte als inter* Person“

Inter* Menschen haben deshalb Organisationen gegründet, die dafür kämpfen, dass diese Menschenrechtsverletzungen aufhören. Sie fordern, dass solche Behandlungen selbstbestimmt sein müssen. Also erst dann durchgeführt werden, wenn der inter* Mensch alt genug ist, selbst zu entscheiden, ob und was gemacht werden soll, und dabei voll informiert ist.

Viele inter* Menschen erfahren in ihrem Alltag Fremdzuschreibungen und Pathologisierung. Das könnte Dir auch schon passiert sein?

Damit dies nicht auch noch untereinander und in Inter*-Communities passiert, versuchen wir keine Vermutungen oder Zuschreibungen anderen gegenüber zu machen und mit Fragen beispielsweise zum Körper vorsichtig und respektvoll umzugehen.

Weitere Infos zum Thema:

www.youtube.com/watch?v=wkVa5RA5gjU

oiigermany.org/wp-content/uploads/2022/11/Inter-EineKurzeEinfuehrung-IVIM-OIIDE-2022-web.pdf

WIE KANN ICH HERAUSFINDEN, OB ICH INTER* BIN?



Zunächst: Im deutschen Gesundheitssystem werden inter* Menschen bis heute meist nicht mitgedacht. Die meisten heute praktizierenden Ärzt*innen haben in ihrer Ausbildung hierzu wenig gelernt. Natürlich gibt es dennoch einige Spezialist*innen, die sich mit Intergeschlechtlichkeit auskennen. Das ist für manche inter* Personen auch sehr wichtig, weil sie regelmäßige medizinische Behandlung benötigen. Allerdings finden sich generell leider selten Ärzt*innen, die klar kommunizieren, dass Intergeschlechtlichkeit keine Krankheit ist, sondern eine gesunde körperliche Variation. Manchmal ist wichtiger als Fachwissen, dass die Person zuhört, sich auf Deine Wünsche einstellt und bereit ist, dazuzulernen und sich weiter zu informieren.

Die meisten Untersuchungen sind binär angelegt. Das heißt, es gibt nur Referenzwerte für „Männer“ und „Frauen“. Wenn es zum Beispiel um Blutuntersuchungen geht, müssen sich inter* Menschen unter Umständen die Auswertungen einmal für „Frauen“ und einmal für „Männer“ geben lassen, um überhaupt etwas bewerten zu können. Auch sind fast alle diagnostischen Kontrollen nicht auf inter* Körper ausgerichtet. Zum Beispiel wird in medizinischen Anatomiebüchern nicht die vorhandene Vielfalt repräsentiert. Das kann zu sehr kuriosen Ergebnissen, wie die falsche Interpretation eines Ultraschalls oder MRTs führen. In einem konkreten Fall gab es drei verschiedene Befunde für das gleiche MRT: Ein*e Ärzt*in sah keine „Auffälligkeiten“, ein*e zweite*r Ärzt*in vermutete fälschlicherweise einen

Krebstumor und erst die*der dritte Ärzt*in stellte schließlich eine (völlig gesunde) inter* Variation bei inneren Organen fest. Das passiert, weil die meisten Mediziner*innen nie bewusst inter* Variationen in Erwägung ziehen und sich deshalb nicht vorstellen können, dass das, was das Bild eigentlich zeigt, korrekt ist.

Dass fast immer von „Defekten“ und „Störungen“ gesprochen wird, anstelle von Variationen und Vielfalt, ist sehr kritisch zu sehen. Der Weg der Abklärung, ob eine Person inter* ist, kann deshalb sehr steinig sein. Hol Dir im Zweifel immer weitere Meinungen ein. Such Dir Beratung und Unterstützung. Aber am wichtigsten: egal wie Dein Körper ist, er ist ok! Jede körperliche Variation hat ein Recht darauf, gleichberechtigt zu existieren. Im Zweifel bist Du die*der Expert*in. Vielen inter* Menschen wird auf ihrem Weg erzählt, dass es so etwas wie sie nicht gäbe, dass der Befund einmalig sei. Es ist aber egal, wie oft eine inter* Variation vorkommt. Jeder Mensch ist einmalig und einzigartig auf so vielen Ebenen. Und trotzdem sind wir alle Menschen und haben mehr Gemeinsamkeiten, als wir ahnen. Sei Dir sicher: Es gibt viel mehr inter* Menschen, als die meisten Mediziner*innen in Betracht ziehen.

Deshalb: lass Dich nicht über mögliche Unterschiede definieren, sondern such Dir Deinen Weg durchs Leben, gemeinsam mit anderen Menschen, die Dir guttun. Und lass die gesellschaftlichen Normen im Zweifel links liegen.

Auf Deinem Weg gibt es auch eine Inter*-Community, die Dich begleiten und ein Teil Deines Lebens werden kann. Der

Austausch mit anderen inter* Menschen kann Dir helfen, Deine Inter*-Persönlichkeit zu entwickeln und dies kann auch jenseits des medizinischen Gesundheitssystem passieren.

Abschließend kann gesagt werden: Dein eigener Körper ist eine wichtige Wissensquelle und Ressource, um herauszufinden, ob Du inter* bist.

INTER* IST ÜBERALL! VON SCHNECKEN BIS KATZEN

Die Natur ist ungemein vielfältig, wenn es um Geschlechter geht. Nicht nur in der menschlichen Biologie ist Intergeschlechtlichkeit etwas ganz Normales. Auch kommt Inter* bei Tausenden von Tieren und Pflanzen vor. Viele Lebewesen haben inter* Merkmale oder wechseln sogar das Geschlecht. Hier ein paar Beispiele:

XXY-Katzen

Wusstest Du, dass einige der dreifarbigen Katzen, Schildpatt oder Calico genannt, inter* sind? Ihr Fell in schwarz, weiß und orange entsteht, weil diese Katzen einen XXY-Chromosomensatz haben. Toll, oder? Die kleinen Stubentiger sind ganz normale inter* Hauskatzen und sind somit überall unterwegs, wo es Katzen gibt.



Schnecken

Schnecken sind lebende Beweise für die Vielfalt von Inter* in der Natur. So hat die Weinbergschnecke diverse innere und äußere Organe wie einen Penis und Eierstöcke zugleich. Wer sagt denn, dass Tiere nur eins sein können?



Regenwürmer

Fast alle Arten sind inter*. Regenwürmer treffen sich sehr selten unter der Erde. Wenn zwei sich paaren, tauschen sie einfach Spermien aus und beide können danach Eier legen. So clever ist die Natur. Sie sind damit echte inter* Teamplayer.



Clownfisch

Der Clownfisch ist zwar nicht inter*, aber genderfluid. Das größte Tier hat im Schwarm das Sagen und das ist immer das „Weibchen“. Stirbt es, übernimmt das stärkste „Männchen“ den Platz und verwandelt sich dann einfach in ein „Weibchen“. Clownfische zeigen ganz easy: Geschlecht ist nicht festgelegt. Es kann sich ändern.

Schmetterling

Ein faszinierendes inter* Insekt ist der Zitronenfalter. Wenn er inter* ist, trägt er auf der einen Seite seiner Flügel ein kräftiges Gelb und auf der anderen ein blasses Gelb. Der Schmetterling ist ein Symbol der Inter*-Community geworden.



MEINE RECHTE ALS INTER* PERSON

Wenn Du dieses Zine in der Hand hältst, weißt Du vielleicht schon, dass es mehr als nur Männer und Frauen gibt. Aber weißt Du auch, was bei inter* oder nichtbinären Menschen statt „M“ (für Mann) oder „F“ (für Frau) für ein Zeichen im Reisepass stehen kann? Nein? Ein „X“. Und dieses „X“ gibt es nicht nur in Deutschland. Es gibt auch in vielen anderen Ländern/Kulturreisen mehr als nur „männlich“ und „weiblich“ als Personenstand/Geschlechtseintrag.

Dass es inter* Menschen schon immer gab, können wir noch heute in Europa nachvollziehen. Zum Beispiel gibt es Darstellungen und Steinfiguren von Hermaphroditen (griechisch von „Hermes“ und „Aphrodite“) aus der Antike oder auch von Engeln, die eindeutig Zweigeschlechtlichkeit darstellen. Auf der ganzen Welt gab und gibt es indigene Kulturen mit einer Tradition von mehr als zwei Geschlechtern. Wenn Du mehr dazu erfahren möchtest, lohnt es sich, das Kapitel "ON BEING NATIVE AND INTERSEX" von Nick Manchester in dem Buch "THE SPECTRUM OF SEX" von Hida Viloria und Maria Nieto zu lesen. Momentan gibt es 20 Staaten mit rechtlicher Anerkennung einer dritten Geschlechtsoption.⁴

⁴Stand 2025



Viel Wissen über die geschichtlichen Entwicklungen ist lediglich von denjenigen überliefert worden, die die Macht und Mittel besaßen. Wenn wir heute sehen, wie radikal teilweise versucht wird, Existenzen von Vielfältigkeit unsichtbar zu machen, wird schnell klar, dass in Geschichtsbüchern nur das zu finden ist, was im Zweifel zu den damaligen und gegenwärtigen vorherrschenden Vorstellungen passte bzw. passt.

Die Vereinten Nationen geben an, dass ungefähr 1,7 % aller Menschen inter* geboren werden.⁵ Bei inklusiveren Schätzungen, die zum Beispiel auch hormonelle inter* Variationen berücksichtigen, wird von deutlich höheren Zahlen ausgegangen.

Seit 2013 gibt es in Deutschland einen **3. Personenstand „keine Angabe“**. Dieser wurde eingeführt, damit inter* Jugendliche im Alter von 14 selbst entscheiden können, ob sie als „männlich“ oder „weiblich“ eingetragen werden möchten.

Seit 2018 gibt es einen **4. Personenstand**, der neben „keine Angabe“ ein drittes Geschlecht einführte, das als **„divers“** bezeichnet wird.

Seit 2024 gibt es das Selbstbestimmungsgesetz (Gesetz über die Selbstbestimmung in Bezug auf den Geschlechtseintrag, kurz: SBGG). Es ermöglicht, ab dem 14. Lebensjahr (mit Zustimmung einer gesetzlichen Vertretung und einer 3-

⁵<https://www.unfe.org/en/know-the-facts/challenges-solutions/intersex>

monatigen Wartezeit) den Geschlechtseintrag sowie entsprechende Vornamen selbst auszuwählen. Diese Wahl gilt für mindestens ein Jahr und kann dann mit einer erneuten 3-monatigen Wartezeit auch wieder geändert werden. Das Gesetz gilt für alle inter*, nichtbinären und trans* Menschen.

Weitere Informationen findest Du hier:

shop.queeres-netzwerk.nrw/produkt/divers-oder-keine-angabe-juristische-informationen-alltagserfahrungen-und-community-tipps-zum-geschlechtseintrag-divers-zum-offenen-eintrag-und-zu-den-regelungen-des-sbgg/

oiigermany.org/wp-content/uploads/2017/02/COHR_DE_INTER.pdf

sbgg.info/

Inter* Menschen wurden nicht immer gleichberechtigt in der Gesellschaft anerkannt und oft in ihren Menschenrechten verletzt.

In Deutschland war es bis vor Kurzem üblich und auch erlaubt, inter* Kinder uneingeschränkt medizinisch an ein binäres Geschlecht (Mann oder Frau) anzupassen. Erst auf Drängen der EU hat Deutschland 2021 ein Gesetz (§ 1631e BGB) erlassen, das einige der nicht-konsensuellen Eingriffe

an inter* Kindern zumindest theoretisch verbietet. Darauf können sich beispielsweise inter* Kinder, Jugendliche und deren Eltern berufen, wenn ihnen doch solche Operationen nahegelegt werden.

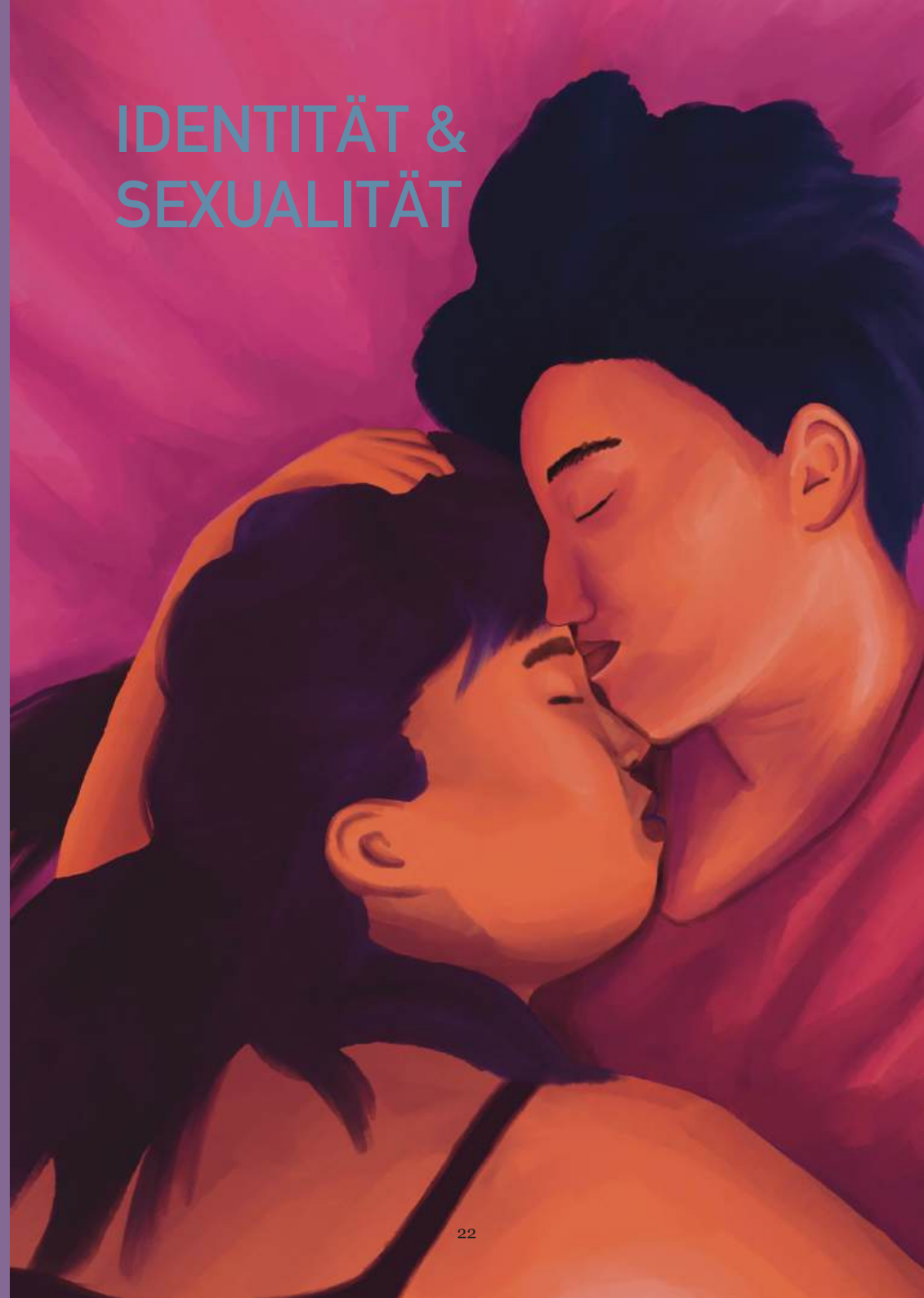
Kinderrechte sind Menschenrechte

Die UN-Kinderrechtskonvention gibt es seit 1990. Bis heute sind ihr 196 Staaten beigetreten, Deutschland 1992. Es werden darin 10 Grundrechte festgehalten. Diese beinhalten z. B. das Recht auf Gleichbehandlung, Ausbildung, Freizeit, Privatsphäre, gewaltfreie Erziehung, elterliche Fürsorge, ein sicheres Zuhause und Schutz vor Diskriminierung.⁶

Das bedeutet, dass Du ein Recht darauf hast, vor jeder Form von körperlicher und seelischer Gewalt geschützt zu werden - auch und vor allem als inter* Person. Das heißt Du solltest immer selbst (mit-)entscheiden dürfen, was mit Deinem Körper passiert. Das Stichwort ist hierbei der juristische Begriff der „Einwilligungsfähigkeit“. Lass Dich im Zweifel dazu beraten (siehe Kapitel: „Ansprechpersonen und Beratungsstellen in Deutschland“).

⁶ www.kinderrechte.de/kinderrechte/un-kinderrechtskonvention-im-wortlaut

IDENTITÄT & SEXUALITÄT



Normen versus Vielfalt

Menschen werden vielfältig geboren. Es sind die gesellschaftlichen Normen, die stark von scheinbaren Idealen geprägt sind, die in jeder Generation und Kultur unterschiedlich waren und sind. Vielfalt ist mehr die Regel als die Ausnahme! Dennoch präsentieren viele Medien ständig wertende Normen und ziehen sie als Maßstab für Vergleiche heran. Dabei gibt es sowieso schon genügend Herausforderungen auf dem Weg, die eigene Persönlichkeit zu finden. Sich selbst zu finden und auch anzunehmen, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg durch die Welt.

Körper, Sexualität und Grenzen

Körper sind vielfältig und alle wunderschön!

Körperliche Nähe und Sexualität ist mit jedem Körper, wenn gewünscht, möglich!

Medien stellen allerdings nur einen Ausschnitt von Sexualität dar. Es gibt unzählige Möglichkeiten, Sexualität selbstbestimmt zu leben. So gibt es zum Beispiel queeren Sex und nicht alles dreht sich um Penetration. Sexualität kann viel bedeuten: sie kann Freude, Leichtigkeit, Neugierde, Interesse und Spaß bedeuten - an sich selbst, am Gegenüber, miteinander. Für manche Menschen ist sie aber auch schwierig oder belastend. Und nicht für alle Menschen ist Nähe und/oder Sexualität wichtig.

Wichtig und richtig ist, was Du fühlst, nicht was die Gesellschaft oder andere Menschen sagen. Manchmal ist es eine ganz schön große Aufgabe herauszufinden, was sich

richtig anfühlt. Aber es lohnt sich!

Es ist enorm wichtig, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen kennenzulernen und zu achten.

Für uns inter* Personen ist das manchmal schwieriger, weil es uns an sich schon schwer gemacht wird, den eigenen Körper zu respektieren. Denn einige von uns erleben schon im Alltag durch ihr Inter*-Sein Grenzverletzungen, zum Beispiel bei Ärzt*innenbesuchen oder in der Schule. Das können unangemessene Fragen oder auch verletzendes Kommentare sein.

Bedürfnisse und Grenzen aller Menschen sind wichtig und müssen geachtet werden. Dabei ist ein wichtiger Bestandteil, dass alle Seiten immer einverstanden sind. Weder sollen andere Menschen für/über Dich bestimmen, noch darfst Du ohne ein klares Einverständnis/ „Ja“ mögliche Grenzen anderer Menschen überschreiten. Jedoch kannst Du gerade bei neuen Dingen nicht immer genau wissen, wo diese Grenzen sind. Denn Grenzen sind genauso vielfältig, wie es Menschen sind. Deshalb empfehlen wir immer zu fragen/zurufen und niemals etwas anzunehmen, denn Du kannst keine Gedanken lesen. Ferner hat jeder Mensch das Recht, sich jederzeit umzuentcheiden. Stichworte Einvernehmlichkeit und Dialog: Diese betreffen verschiedenste Aspekte, auch Sexualität. Für einige in besonderem Maße, weil die Sexualität mit großer Intimität, Nähe und Verletzlichkeit in Zusammenhang gebracht wird.

Identität

Identität entsteht aus der Summe des „Mitgebrachten“, der Erlebnisse und den Entscheidungen und Schlüssen, die Du daraus ziehst. Das heißt, dass ein paar Sachen Dein Leben beeinflussen werden, wie möglicherweise die Kultur(en)/Umgebungen, in denen Du groß geworden bist oder der soziale Hintergrund und die Chancen auf Bildung, die Dir ermöglicht wurden. Aber auch die geschlechtliche Identität und Orientierung werden Dein Leben prägen. Inter* Personen können diverse Geschlechtsidentitäten haben: inter*, weiblich, männlich, trans*, nichtbinär um einige zu nennen. Inter* Personen können, wie alle anderen Menschen, diverse sexuelle Orientierungen haben wie z.B. hetero, bi, asexuell, homo und pan.

Welchen Anteil diese jedoch an Deinen Lebensentscheidungen haben, kannst Du (je nach Lebenssituation) mal mehr, mal weniger beeinflussen. Ideal wäre eine Gesellschaft, in der alle Menschen frei überlegen und entscheiden können, wie sie ihr Leben gestalten möchten. Das ist leider nicht immer und nicht für alle gleichermaßen möglich. Dann kann es stärkend sein, sich immer wieder „Verbündete“ zu suchen. Das können Menschen sein, die Dich persönlich, politisch oder beruflich unterstützen oder auch nur den Horizont erweitern. Das kann auch über ehrenamtliche Arbeit geschehen. Wenn Du neue Menschen kennenlernst, sei offen, ihre Lebenswelten kennenzulernen, auch wenn sie sich von Deinen Erfahrungen unterscheiden.

Die momentan vorherrschenden gesellschaftlichen Realitätsnormen haben viel mit einer von Menschen gesetzten binären Weltsicht zu tun: etwas ist nur gut oder böse oder es gibt nur Männer und Frauen.

Deshalb wird oft fälschlicherweise angenommen, es gäbe den „richtigen“ Weg im Leben, so etwas wie einen Standard, der auch durch das oft verwendete Wort „normal“ ausgedrückt wird. Dem ist aber nicht so. Diese „Normen“ können aber durchaus hinterfragt und geweitet werden, denn häufig sind sie Konstrukte, um Menschen Orientierung zu geben. Die Wege der Menschen sind vielfältig und genau deshalb auch so bereichernd. Es gibt Menschen, die im hohen Alter von 70 Jahren Ausbildungs- und Schulabschlüsse ablegen, zum Beispiel, weil sie in der Jugend daran gehindert wurden. Und wie Deine Schul-/Kindheit verläuft, muss keinen oder nur einen bedingten Einfluss darauf haben, wie Du später selbstbestimmt Deinen Lebensweg gehst.

Weitere Infos findest Du hier:

qnn.de/wp-content/uploads/2025/03/QNN-24-Lets-talk-about-inter-sex.pdf

oiigermany.org/wp-content/uploads/2022/11/Inter-EineKurzeEinfuehrung-IVIM-OIIDE-2022-web.pdf

HOW TO PUBERTÄT ÜBERLEBEN



Da in unserer Gesellschaft zu selten über inter* Körper gesprochen wird, kann es sein, dass wir uns als inter* Personen mit den Veränderungen, die unsere Körper in der Pubertät machen oder eben auch nicht machen, alleine fühlen. Möglicherweise müssen wir auch Entscheidungen treffen oder Dinge herausfinden, auf die wir überhaupt nicht vorbereitet waren:

Möchte ich bestimmte Veränderungen des Körpers aufhalten? Oder lieber noch verstärken? Welche Auswirkungen hat mein Körper auf meine (Geschlechts-)Identität? Warum wurde mir nicht schon früher über meine Intergeschlechtlichkeit Bescheid gegeben und gab es möglicherweise Eingriffe in der Vergangenheit, über die ich nicht ausreichend informiert war?

All dies machst Du im besten Fall natürlich nicht mit Dir alleine aus, sondern hast unterstützende Personen, die in diesem Prozess für Dich da sind. Hier findest Du ein paar Inspirationen und Gedanken, die Dir vielleicht von Nutzen sein können:

Es ist Dein Körper. Und Du allein wirst Dein ganzes Leben mit ihm verbringen. Darum sollst auch Du entscheiden, was mit ihm passieren soll! Das gilt für Deine Kleidung, Deinen Hairstyle, die Wahl Deines Parfüms, Schmucks und Make-Ups. Das gilt auch für die Frage, wie Du zu Deiner Pubertät stehst! Falls sich bei Dir zum Beispiel Bartwachstum entwickelt, darfst Du Dich darüber freuen.

Oder Du darfst Dich auch darüber ärgern und etwas dagegen unternehmen. Oder falls sich bei Dir Brustwachstum ankündigt, darfst Du auch das feiern. Oder es ablehnen, wenn es nicht zu Dir passt - und dann Schritte planen, die dem entgegenwirken. Es gibt keine falsche oder richtige Entwicklung eines Körpers. Es gibt nur eine Entwicklung, die zu Dir passt oder eben nicht.

Es kann sein, dass Du zu einer Veränderung Deines Körpers gedrängt wirst oder sogar Veränderungen an Deinem Körper vorgenommen wurden, denen Du nicht zugestimmt hast. Und es gibt einfach keine Worte dafür, um zu beschreiben, wie falsch das ist. Bitte bleibe mit dieser Erfahrung oder diesem Verdacht nicht allein und wende Dich an Hilfsangebote aus dem Kapitel „Ansprechpersonen und Beratungsstellen in Deutschland“.

Du bist nicht allein. Auch wenn schon viele inter* Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene das gedacht haben: Du bist nicht die einzige Person mit einem intergeschlechtlichen Körper! Es gab auf dieser Welt schon Millionen andere intergeschlechtliche Menschen und es existieren auch genau jetzt in diesem Moment Millionen andere inter* Personen.

Wir sind leider noch nicht so sichtbar, wie wir es sein sollten. Aber wir sind da! Intergeschlechtlichkeit ist mindestens so häufig wie Zwillingsgeburten.

Es darf auch Spaß machen! Jede Pubertät ist anders, aber inter* Jugendliche haben es oft (nicht immer!) wegen Diskriminierung und Unsichtbarmachung besonders schwer.

Umso mehr Grund für Dich, zu feiern und zu genießen, was auch immer gut läuft! Die großen und die kleinen Dinge.

DISKRIMINIERUNG, MOBBING UND GEFÜHLE VON “ANDERS-SEIN”



Mobbing und Diskriminierung sind eine der schrecklichsten Dinge, die uns passieren können! Sie können rassistisch, queerfeindlich, inter*feindlich oder fettfeindlich sein oder sich gegen Menschen mit Behinderungen oder Personen mit bestimmter sozialer Herkunft richten.

Und es gibt ausreichend Forschung, die zeigt, wie schädlich sie für Betroffene aber auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt im Allgemeinen und somit für alle Menschen sind! Trotz dieser Erkenntnisse betrifft das Thema weiterhin hunderttausende Kinder und Jugendliche in Deutschland tagtäglich.

Diskriminierung und Mobbing sind so schmerzhaft, weil sie unser menschliches Bedürfnis nach Zugehörigkeit verletzen. Darum ist es im Grunde auch so unfassbar uncool, zu mobben oder zu diskriminieren. Denn egal wie cool sich manche Menschen nach außen präsentieren, jede*r von uns hat in sich drin das Bedürfnis, anerkannt und respektiert zu werden und zu anderen Menschen dazuzugehören. Menschen, die sich sicher und zugehörig fühlen, kommen darum auch überhaupt nicht auf die Idee, andere mit Absicht auszuschließen, zu diskriminieren oder zu mobben.

Falls Du also von Diskriminierung, Mobbing Cybermobbing oder Ähnlichem betroffen bist, ist eines ganz wichtig für Dich:

Du bist nicht selbst schuld daran, was Dir passiert!

Es ist ungerecht, schädlich und kontraproduktiv. Du darfst darüber wütend, enttäuscht, verletzt und traurig sein!

Und Du darfst und solltest Dir dabei Hilfe suchen. Du kannst bestimmt selbst am besten einschätzen, wer Dir zur Seite stehen kann. Ob es ein bestimmtes Familienmitglied, eine befreundete Person, ein*e Lehrer*in, eine*e Sozialarbeiter*in, eine Beratungsstelle oder ein*e Therapeut*in ist. Es gibt immer Dinge, die gegen Mobbing unternommen werden können und es gibt Menschen, die genau dabei unterstützen können. Die Menschen, die Dich diskriminieren oder mobben, sind Dir nicht wohlgesonnen. Übernimm auf keinen Fall die Vorurteile, die sie Dir über Dich erzählen. Du bist in Ordnung, so wie Du bist mit all Deinen Stärken und Schwächen. Wenn Du Dich danach fühlst, kannst Du Dir das nochmal vor Augen führen und den Kraftbaum weiter hinten im Zine ausfüllen.



HILFREICHE ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG BEI STRESS

Wenn wir genau hinschauen und uns selbst beobachten, können wir bemerken: Unser Körper, unser Atem, unsere Seele sind manchmal entspannt. Dann fühlen wir uns zum Beispiel wohlig, gemütlich, sicher. Und manchmal sind wir eher angespannt: Dann fühlen wir uns vielleicht besonders wach, unter Druck oder bereit für die Verteidigung.

Wenn wir uns sehr oft angespannt fühlen, bekommen wir Stress. Der ist aber ungerechterweise ungleich verteilt in unserer Gesellschaft. Manche Menschen machen aufgrund von Diskriminierung immer und immer wieder die Erfahrung, dass beispielsweise der eigene Körper oder die eigene Identität nicht akzeptiert werden.

Das können scheinbar kleine Momente im Alltag sein, die sich aber häufen und so zu Diskriminierungsstress werden und unseren Alltag beschwerlicher machen. Besonders verhängnisvoll wirkt sich Diskriminierungsstress aus, wenn er aus verschiedenen Richtungen kommt, so zum Beispiel aufgrund von Inter*-Feindlichkeit und Rassismus.



Was ist das beste Mittel gegen diese Art von Stress? Auf jeden Fall eine Gesellschaft, in der mehr Menschen gemeinsam gegen Ungleichbehandlung vorgehen und zum Beispiel inter* Personen weniger Diskriminierung erleben und davor geschützt werden!

Das heißt, Du bist nicht schuld daran, wenn Du merkst: „Auch ich erlebe Diskriminierungsstress“. Und es ist auch nicht Deine Verantwortung, dieses Problem zu lösen. Dennoch könnte es sein, dass Du Dich fragst, was Du selbst tun kannst, damit Dein Leben trotz Diskriminierung ein bisschen leichter wird.

Ein Schritt kann sein, Deine Gefühle erst einmal wahrzunehmen, zu würdigen und ihnen Anerkennung zu schenken. Sie sind ein Teil von Dir, der Dich schützt, warnt und Dir wichtige Informationen gibt.

Auch sehr hilfreich kann es sein, mit einer Person über diese Gefühle zu sprechen. Dabei kannst Du bestimmt am besten einschätzen, wer Dir zuhört, Dich ernst nimmt und Deine Gefühle mit Respekt behandelt.

Außerdem gibt es einige kleine Übungen für den Alltag, die helfen können, besonders hohe Anspannungszustände zu meistern.

Eine davon ist die 5-4-3-2-1-Übung: Sie ist eigentlich ziemlich simpel und kann uns wieder in das Hier und Jetzt zurückbringen. Du versuchst einfach, Deine Aufmerksamkeit auf Deine Umwelt zu lenken und suchst nach 5 Dingen, die

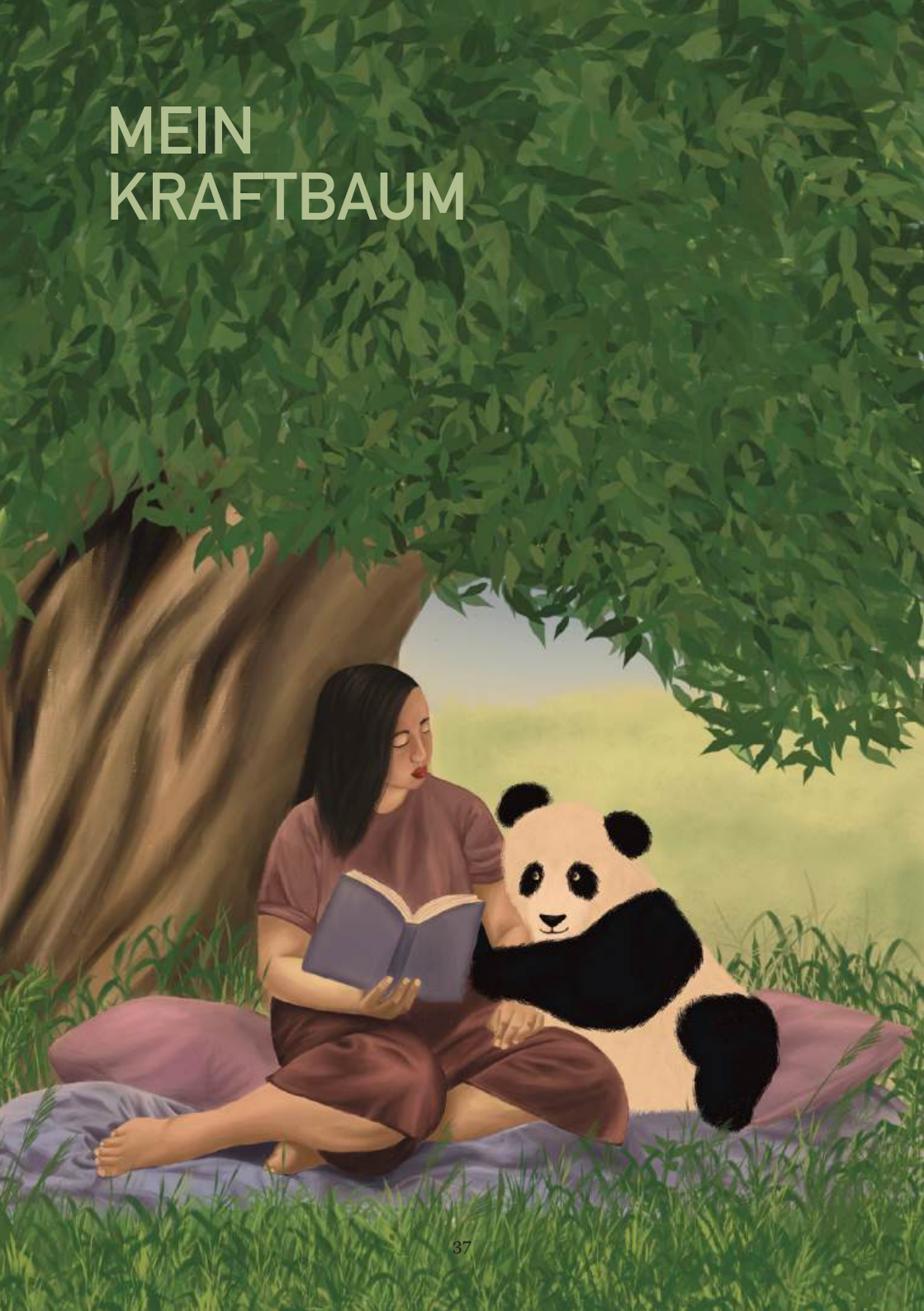
Du sehen kannst. Dann nach 4 Dingen, die Du hören kannst. Dann nach 3 Dingen, die Du fühlen kannst, 2 Dingen, die Du riechst und 1 Ding, das Du schmeckst.

Eine weitere Übung bezieht sich auf Deinen Atem. Es ist die 5-Finger-Atemübung: Dabei streckst Du alle fünf Finger der rechten Hand aus. Mit dem Zeigefinger der linken Hand beginnst Du an der langen Seite des Daumens hochzustreichen, während Du einatmest. Dann streichst Du die andere lange Seite des Daumens wieder runter, während Du ausatmest. Weiter geht's mit dem Zeigefinger der linken Hand: Einatmen, während Du mit dem rechten Zeigefinger hochfährst. Ausatmen, während Du runterfährst. So machst Du das mit allen Fingern der Hand, ein bisschen so, als würdest Du die Umrisse der rechten Hand nachzeichnen und immer einatmen, wenn Du hochfährst und ausatmen, wenn Du runterfährst.

Eine weitere schöne Ressource sind geführte Gedankenreisen und Körperübungen. Sie können ein kleiner Kurzurlaub für ein angespanntes Nervensystem sein. Einige Beispiele dafür findest Du als kostenlose Audio-Datei zum Herunterladen im „Queeren Taschenanker für stürmische Momente“ von K* Stern.⁷

⁷ www.praxis-kstern.de/queerer-taschenanker/

MEIN KRAFTBAUM



Zeichne Deinen eigenen Baum! Nimm Dir nun ein leeres Blatt Papier dafür.

Wurzeln

Male Deine Wurzeln und lass sie gern erzählen: Was schenkt Deinem Körper Kraft und Halt? Das können liebe Menschen, schöne Momente und Hobbys sein, die Dich stärken und Dir guttun.

Stamm

Zeichne einen Stamm und lass ihn zeigen, was Dein Körper alles so kann! Was kann Dein Körper richtig gut? Worin fühlst Du Dich besonders stark und sicher? Was macht Dich stolz auf Dich und Deinen Körper? Was sind Deine Stärken?

Äste und Blätter

Lass die Äste wachsen: jeder Ast steht für eine weitere Stärke von Dir und eine weitere tolle Eigenschaft Deines Körpers, die Du hast! Auf den Blättern kannst Du schreiben oder malen, welche Eigenschaften Dein Körper hat, die Dir am allerbesten gefallen. Auch kannst Du auf die Blätter schreiben, was Du Dir und Deinem Körper schenken möchtest und was Du Dir und ihm für die Zukunft wünschst. In der Baumkrone ist auch Platz für Dinge, die Du gern mal in der Freizeit ausprobieren möchtest.

Wenn Du Deinen Kraftbaum an einem für Dich sichtbaren Ort aufhängst, kann er Dich täglich stärken, zum Beispiel in Deinem Zimmer. Du kannst ihn aber auch in Deinem Rucksack mitnehmen, quasi als Kraftbaum to go. So hast Du die Möglichkeit, ihn zwischendurch immer wieder anzuschauen.

INTER* - PERSÖNLICHKEITEN

Was haben inter* Menschen eigentlich schon alles erreicht? Eine ganze Menge! Viele von ihnen haben sich mutig für die Rechte der Inter*-Community eingesetzt und wichtige Veränderungen angestoßen. Einige Geschichten wurden nie erzählt, auch weil inter* Menschen teilweise erst spät oder nie herausfinden, dass sie inter* geboren wurden. Viele Inter*-Lebenswelten sind auch durch Kolonialismus und andere Machtausübende unsichtbar gemacht und ausgelöscht worden. Natürlich sind inter* Menschen dennoch heutzutage aktiv. Wir wollen Dir hier ein paar starke Persönlichkeiten vorstellen.



keine Pronomen

Dank Vanja und der Kampagne „Dritte Option“⁸ haben wir den Geschlechtseintrag „divers“ in Deutschland! 2017 zog Vanja vor das Bundesverfassungsgericht und gewann. Das Gericht entschied: Es reicht nicht, im Geburtenregister nur „männlich“ oder „weiblich“ anzugeben. Als Folge wurde der Weg frei für eine dritte Möglichkeit: „divers“. Seit dem 22. Dezember 2018 ist dieser Eintrag offiziell erlaubt. Ein riesiger Schritt für die Rechte intergeschlechtlicher und auch nichtbinärer sowie trans* Menschen in Deutschland!

Wer ist Vanja eigentlich persönlich?

„Vanja ist 35 Jahre alt, lebt in Leipzig mit einer kuscheligen Katze zusammen und isst gerne Lasagne. Vanja arbeitet als Gärtner* und hört gerade wieder viel Punkmusik, um mit der ganzen Wut auf den Rechtsruck klarzukommen.“ (Vanjas Worte).

⁸ dritte-option.de

Luan Pertl

keine Pronomen

Seit über 25 Jahren ist Luan queerpolitisch aktiv, seit 10 Jahren besonders im Inter*-Aktivismus. Luan engagiert sich in der LSBTIAQ*-Bildungs- und Beratungsarbeit. Luan leitet als Geschäftsführung das Schwule Museum in Berlin und ist somit eine (geoutete) inter* Person, die an der Spitze einer queeren Institution in Deutschland steht. Das ist großartig! Luan ist vielseitig ehrenamtlich engagiert: Vorstandsmitglied der Hannchen-Mehrzweck-Stiftung, im Advisory Board des Intersex Human Rights Fund von Astraea und im Vorstand des Vereins Intergeschlechtlicher Menschen Österreich. Luan initiierte und co-kuratierte die erste Inter*-Ausstellung überhaupt im Schwulen Museum Berlin: „Mercury Rising – Inter Hermstory[ies] Now and Then“ und ist Co-Herausgeber* des Sammelbands „Inter Pride – Perspektiven aus einer weltweiten Menschenrechtsbewegung“. Auch berät Luan zum Thema Inter* und Flucht bei OII Europe e.V.

Luans Website: www.luanpertl.com

Sean Saifa Wall

er/ihm

Sean Saifa Wall ist ein Schwarzer queerer inter*Aktivist und Wissenschaftler. Geboren und aufgewachsen in der Bronx in New York (USA) besuchte Saifa das Williams College und promovierte als Marie-Skłodowska-Curie-Stipendiat an der University of Huddersfield in England. Er ist Mitbegründer des Intersex Justice Projects (IJP), einer Initiative von inter* Menschen of Color, die sich gegen medizinisch unnötige Operationen an inter* Kindern und jungen Erwachsenen einsetzt. Er arbeitet derzeit an einer weiteren Initiative des IJP mit, dem Strategy Lab for Intersex Movements (SLIM). Sean ist einer der Protagonist*innen in dem Dokumentarfilm „Every Body“ (2023). Vor allem ist Saifa entschlossen, menschenrechtsverletzende Genitaloperationen an inter* Kindern zu beenden, und setzt sich für eine sensible Gesundheitsversorgung für alle Menschen mit inter* Variationen ein. Neben seiner Arbeit und seinem Aktivismus ist Saifa ein liebevoller Vater für seinen Hund Justice.

Saifas Website: www.seansaifa.com

Hida Viloría

S/he & he/r

Hida Viloría ist ein*e US- Schriftsteller*in, Autor*in und wegweisende*r Aktivist*in mit lateinamerikanischen Wurzeln. Als ehemalige*r Vorsitzende*r der Organisation Intersex International (OII) und Gründungsdirektor*in der Intersex Campaign for Equality war Hida häufig als Gäst*in in Radio- und Fernsehsendungen (Oprah, Aljazeera, BBC) und als Berater*in tätig (Vereinte Nationen, US-amerikanische LGBTIQ*-Organisation Lambda Legal). Hida veröffentlichte zahlreiche Essays. Bahnbrechend sind Hidas Memoiren „Born Both: An Intersex Life (Hachette Books)“, die 2018 für den Lambda Literary Award nominiert waren. Auch beriet Hida Lambda Legal bei der Vertretung von Dana Zzyym in dem historischen Rechtsstreit um einen Pass mit einem „X“ als Geschlechtseintrag, der schließlich am 27. Oktober 2021 für Dana Zzyym in den USA ausgestellt wurde. Wie Lambda Legal feststellte, „spielten die Intersex Campaign for Equality und ihr*e Gründungsdirektor*in Hida Viloría eine entscheidende Rolle beim Vorantreiben von Danas Fall“.

Hidas Website: hidaviloria.com/about/

Morgan Carpenter

er/ihm

Morgan Carpenter ist ein australischer Bioethiker, Inter*-Aktivist, Wissenschaftler und Mitgründer von Intersex Human Rights Australia. Er entwickelte 2013 die Inter*-Flagge.

Wunsch von Morgan Carpenter (August 2025, übersetzt aus dem Englischen):

„Ich wünsche inter*Jugendlichen, dass sie darin unterstützt werden, ihre eigenen Werte und Vorstellungen in Bezug auf jede medizinische Behandlung zu entwickeln, zu verstehen und auszudrücken. Ich wünsche mir ferner, dass junge Menschen und ihre Familien fest in der Inter*-Community verankert sind und jederzeit Zugang zu Peer-Unterstützung haben.“

Und hier weitere aktivistische inter* Menschen (eine Auswahl):

Ins A Kromminga: www.abject.de

Hans Lindahl: hanslindahl.com

Pidgeon Pagonis: pid.ge

TOP 10 Inter* Prominente: weareher.com/de/intersexuelle-beruehmtheiten/

INTER* O-TÖNE

Dein Körper ist gesund, so wie er ist!

(Florin)

Du bist gut so, wie du bist. Dein Körper ist richtig so, wie er ist. Wenn andere ihn anstarren, beleidigen oder anpassen wollen, zeigt das, wie sehr sie selbst in binären Strukturen gefangen sind. Du darfst wütend darüber sein. Es gibt viele wie dich da draußen. Schließt euch zusammen und seid wütend, laut und sichtbar!

(Lino)

Egal was oder wer du bist, du bist und bleibst ein Mensch und das ist das, was zählt.

(Amber-Sophia)

Genau SO bist du richtig!

(Kathi)

Du bist gut so, wie du bist. Und egal wie du dich veränderst, ich werde den Weg mit dir gehen.

(Frieder)

Du bist okay, so wie du bist!

(Flo)

Liebes jüngerer Ich

Ich habe so unfassbaren Respekt davor, wie Du Tag für Tag das Leben irgendwie meisterst, obwohl es so viele Dinge gibt, von denen Du noch gar nichts weißt!

Du weißt noch nicht, dass es gar nicht normal sein muss, Dich selbst nicht lieb zu haben. Du weißt noch nicht, was die Gründe dafür sind, dass Dir das schwer fällt. Nämlich weil Du auf so viele Arten vermittelt bekommst, dass Menschen, die nicht in eine bestimmte Norm passen, weniger wert sind.

Was Du aber auch noch nicht weißt: Es warten so viel bessere Zeiten auf Dich!

Da draußen gibt es Orte, Menschen, Ideen, Aktivitäten und Communities, die zu Dir passen. Mit jedem Tag, den Du älter wirst, hast Du mehr Möglichkeiten, selbst Entscheidungen für Dich zu treffen und Dir Dein Leben aufzubauen!

Mit Menschen, die auf Normen scheißen und Dich für genau das feiern, was Du bist. Mit einem Haufen anderer inter* Personen, mit denen Du lustige Zeiten verbringst und Dein Herz vor Glück springt, weil Du spürst, wie es sich anfühlt unter Gleichgesinnten zu sein.

All das wartet auf Dich und ich bin so dankbar für Deine Stärke. Dass Du nicht aufgehört hast und immer noch nicht aufhörst, zu suchen, zu hinterfragen, in Dich hineinzuhören und auszuprobieren. Folge weiter Deinem inneren Kompass! Immer da lang, wo es sich nach Respekt und Wertschätzung für Dich, Deine Gefühle (ja, auch Deine Wut!) und Dein Leben anfühlt.

(Anonym)

IDEEN ZUM KREATIV WERDEN

Du willst etwas basteln und zeigen, wie vielfältig Geschlecht ist? Super! Hier kommen ein paar Ideen für Dich und Deine Crew. Perfekt um laut für Inter* zu sein.



Upcycling: Stoffbeutel oder T-Shirts bemalen

Du brauchst:

einen Stoffbeutel oder ein altes Shirt, am besten aus Baumwolle, Textilfarben oder –marker, Pinsel, Bleistift oder Stoffkreide, Schablone, Karton, Bügeleisen, Wasser & Lappen

So geht's:

Erst den Stoff kurz waschen und trocknen lassen. So hält die Farbe dann richtig gut. Pack einen Karton in den Beutel oder ins Shirt, damit nichts von der Farbe durchsuppt. Mal Dein Motiv mit Bleistift frei oder zeichne es mit einer selbst angefertigten Schablone aus Karton vor. Dann streiche die Farbe mit Pinsel oder Marker auf den Stoff. Wisch Farbe, die daneben geht, mit einem feuchten Lappen weg. Lass alles 4 bis 6 Stunden trocknen und fixiere die Farbe danach mit dem Bügeleisen (ohne Dampf). Und fertig!

Was kannst Du drauf malen?

- ✦ Inter*-Symbol: Lila Inter*-Kreis auf gelbem Hintergrund mit Deinen Pronomen oder Deinen Namen oder beides
- ✦ „Not your binary“
- ✦ Sterne oder Galaxien
- ✦ Einen bunten Schmetterling
- ✦ XXY? Mega!
- ✦ „I(nter*) exist(s)!“
- ✦ Feigenbaum (es gibt inter* Feigenbäume)
- ✦ „My body, my choice“
- ✦ „Born this way“
- ✦ Zwei ineinanderlaufende Spiralen

DIY-Schmuck

Du kannst bunte Halsketten oder auch Armbänder mit Messages oder anderem einfach selbst machen

Du brauchst:

Nylon- oder Baumwollband, bunte Perlen (vielleicht lila und gelb?), Buchstabenperlen, Schere, Schmuckverschluss

So geht's:

Perlen in gewünschter Reihenfolge aufs Band fädeln, Enden verknoten oder den Verschluss anbringen. Fertig!

Mögliche Messages:

Inter* proud, Deine Pronomen, Dein Name, bunte Farbverläufe wie die Inter*-Farben oder die Regenbogenfarben. Du kannst auch Herz- oder Stern-Perlen hinzufügen oder einen Schmetterlingsanhänger ranmachen



Vegane Inter* Pride Muffins backen

(Rezeptidee und Text von Lino)

Du möchtest Deine Freund*innen mit veganen Muffins überraschen oder beim nächsten Mitbring-Buffer auf Inter* aufmerksam machen? Hier kommt ein schnelles Rezept für 12 vegane Zitronen-Muffins, die Du mit der Inter*-Flagge verzieren kannst.

Du brauchst für den Teig:

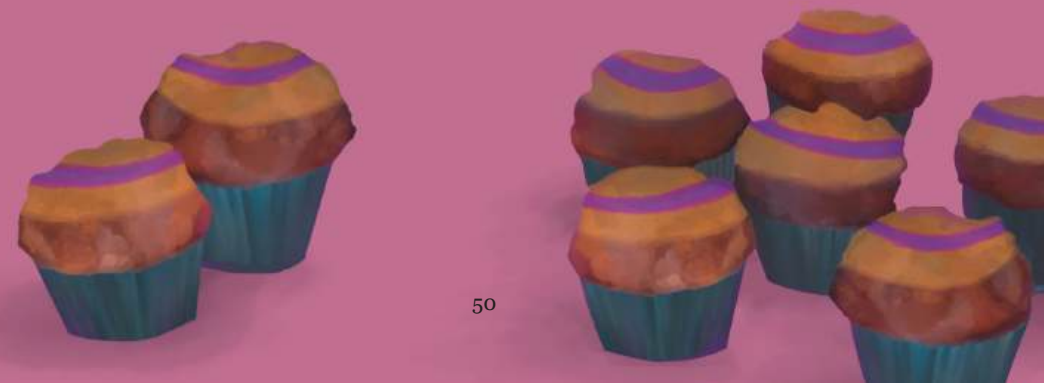
250 g Weizenmehl (Typ 405)
150 g Zucker
2 TL Backpulver
50 ml Zitronensaft
75 g Sonnenblumenöl
150 ml Mineralwasser

Für die Glasur:

150 g Puderzucker
Wasser oder Zitronensaft
gelbe und lila Lebensmittelfarben
Gefrierbeutel

Und außerdem:

Silikon-Muffinförmchen oder
Muffinblech mit Papierförmchen



Heiz den Ofen auf 160 Grad bei Ober- und Unterhitze vor und bereite die Muffinförmchen vor. Misch dann Mehl, Zucker und Backpulver. Gib anschließend den Zitronensaft, das Sonnenblumenöl und das Mineralwasser dazu und verrühre alles gut, bis der Teig nicht mehr klumpt. Füll die Muffinförmchen nun etwa bis zur Hälfte mit Teig. Lass die Muffins für etwa 20 bis 25 Minuten im Ofen backen und anschließend gut auskühlen lassen.

Teil den Puderzucker in zwei Schalen auf: etwa ein Drittel des Puderzuckers für lila und zwei Drittel für gelb. Soll der Zuckerguss süß werden, misch Puderzucker und sehr wenig Wasser an. Soll er zitronig werden, misch Puderzucker mit sehr wenig Zitronensaft an. Vorsicht, der Zuckerguss sollte möglichst zähflüssig sein, damit Du die Flagge gut malen kannst. Färbe den fertigen Zuckerguss mit wenigen Tropfen Lebensmittelfarbe. Den gelben Guss kannst Du mit einem Teelöffel kreisförmig auf die kühlen Muffins streichen. Lass ihn fest werden. Fülle dann den lila Guss in einen Gefrierbeutel und schneide ein kleines Loch hinein. Hiermit kannst Du den lila Kreis malen und tadaaa - fertig sind Deine veganen Muffins mit der Inter*-Flagge!

Hier ist ein QR-Code, den du mit deinem Handy abscannen kannst. Dort findest du alle Links aus diesem Zine digital.



BÜCHER, FILME, POESIE, MUSIK

Online Zeitung von und für inter*Jugendliche: **YOUTH&I**;
youthandi.org/current-issue/

Axter, Lilly: **Atalanta Läufer_in**, ab 14 J., Fischer Sauerländer,
Frankfurt am Main 2018

Lötzerich, Suskas: **Hexenblut**, Luftschacht-Verlag, Wien 2014
(Triggerwarnung: Medizinische Gewalt)

Schradi, Martina: **Ach, so ist das?! Comics** über queere Personen
und Lebenswirklichkeiten. Mit 4 Comics von inter* Menschen.
www.achsoistdas.com/

Elvau, Ika: **Inter*Trans*Express**, edition assemblage, Münster
2014

Elvau, Ika: **Identitätskrise 2.0**, edition assemblage, Münster
2019

Kolumne und mehrere Texte von Ika Elvau auf “**mein
Testgelände!**”: www.meintestgelaende.de/author/ika/

Wende, Jako: **Ich möchte so gerne mein Leben in die Welt
schreiben**, Zine im Eigenverlag, Dortmund 2024 (Triggerwarnung:
Gewalt, Unterdrückung und Psychiatrieerfahrung)

Paul Haller, Luan Pertl, Tinou Ponzer: **Inter* Pride**: Perspektiven
aus einer weltweiten Menschenrechtsbewegung, w_orten & meer,
Hiddensee 2022

Nadine Beck, Rosa Schilling / Sandra Bayer: **Sex in echt**: offene
Antworten auf deine Fragen zu Liebe, Lust und Pubertät. migo,
Hamburg 2025

Vloria, Hida: Born Both: **An Intersex Life**, Grand Central
Publishing 2017 (Triggerwarnung: Medizinische Gewalt)

Devigne, Floriane: **No box for me**. An Intersex Story
(autobiographisch) (Frankreich 2018)

Langmann, Yaël: **About Sasha** (Frankreich 2022) (Dramaserie,
10 Folgen, 1 Staffel)

*Content Note: Diese Serie ist ab 12 Jahren frei gegeben.
Allerdings muss erwähnt werden, dass sie Szenen
sexualisierter Gewalt, medizinischer Gewalt und
pathologisierende / diskriminierende und inter*-feindliche
Sprache enthält. Wir empfehlen, eine bewusste Entscheidung
zu treffen, ob, wann und mit wem die Serie angeschaut werden
will. An erster Stelle steht, dass es Dir gut geht*

Every Body (Film, 2023)

Baby Girl, an intersex story (Film, Selasie Djameh)

FUMA Fachstelle Gender & Diversität NRW: **Kaya Story**
(Deutschland 2022) (www.youtube.com/watch?v=wkVa5RA5gjU)

Rapperin Sookee, Lied: **Queere Tiere** (Deutschland 2017) sookee.
[de/sukini](https://www.sookee.de/sukini)

Weitere Vorschläge findet ihr zum Beispiel hier: www.transfabel.de/



ANSPRECHPERSONEN UND BERATUNGSSTELLEN IN DEUTSCHLAND

Inter*-spezifische Beratungsangebote

Personen unter 18:

oiigermany.org/zielgruppen/jugendliche-inter

schwulenberatungberlin.de/angebote/queer-leben

im-ev.de

Personen ab 18:

schwulenberatungberlin.de/angebote/queer-leben

oiigermany.org/beratung

inter.transinterqueer.org/inter-beratung

im-ev.de/beratung

qnn.de/inter

Allgemeine Krisenberatung bei psychischer Krise, Gewalt und Überforderung

Rufnummer 116 111

www.nummergegenkummer.de

jugendnotmail.de

Infos zum Thema inter*

lako-inter.nrw/informationen-und-material/
inter.transinterqueer.org/publikationen-zu-intergeschlechtlichkeit-oder-kurz-inter/
oiigermany.org/materialien/

Impressum

Landeskoordination Inter* NRW

c/o Queeres Netzwerk NRW

Lindenstraße 20

50674 Köln

+49 (0) 159 068 079 43

info@lako-inter-nrw.de

www.lako-inter.nrw

Redaktion: Lou Martin

Autor*innen: Andra Minoa, Florin Lindgrün, Léan Maurer

Illustration und Layout: Xinan Pandan

Erscheinungsjahr: Dezember 2025

V.i.S.d.P.: Benjamin Kinkel, Debbie Timm

Inter*-Versum

Dieses Zine richtet sich an inter* Jugendliche und an alle Jugendliche, die sich fragen, ob sie inter* sein könnten. Inter* bedeutet, dass ein Körper nicht den gängigen Vorstellungen von „weiblich“ oder „männlich“ entspricht, zum Beispiel in Bezug auf Hormone, Genitalien, Chromosomen, innere Organe und weitere körperliche Merkmale. Das Heft gibt einen umfassenden Einblick in intergeschlechtliche Lebenswelten und bietet praktische Übungen, Community-Ressourcen und Medientipps. Auch lädt es dazu ein, selbst kreativ zu werden und das eigene Inter*-Versum zu entdecken.