

Gracia Gracioso
mit Ariane Novel

L*i*EBE
WIE DU
WILLST

**Das wichtigste, was du über LGBTQIA+
wissen musst – ein Mutmachbuch**

riva

© 2023 des Titels »L(i)ebe wie du willst« von Gracia Gracioso (ISBN 978-3-7423-2071-1) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

WILLKOMMEN IN UNSERER QUEEREN COMMUNITY

Liebe Leserschaft,

mein Name ist Gracia Gracioso, ich bin Dragqueen, männlich, schwul, Lehrer und Videocreator. Eine wilde Kombination aus Eigenschaften und Identitäten, die für unsere Gesellschaft oft widersprüchlich zu sein scheint. Ob und wie ein solches Leben funktioniert, erzähle ich in diesem Buch. Spoiler: Es war ein langer Weg, bis ich mutig genug war, zu meiner sexuellen Orientierung zu stehen und mich auch im schulischen Kontext zu outen.

Vielleicht bist auch du gerade dabei, dich mit deiner sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität auseinanderzusetzen, oder kennst eine Person, die du dabei unterstützen möchtest. Es kann ein schwieriger Weg sein, und vielleicht haderst du, weil du kein Verständnis von deinen Mitmenschen erfährst. **Dieses Buch schreibe ich für dich. Ich will dir damit Mut machen und dir das Gefühl vermitteln, dass du deinen Weg finden wirst. Die Welt steht dir offen!**

In diesem Buch erzähle ich auch, wie es mir gelungen ist, als queerer Mensch ein freies Leben zu führen, und welche Schritte für mich dazu nötig waren. Ich erzähle dir, was ich erlebt habe. Da ich in den 1980er- und 1990er-Jahren sozialisiert wurde, als es das Internet noch nicht gab, habe ich vermutlich eine etwas andere Kindheit und Jugend erlebt als du. Auch wenn sich unsere Erfahrungen unterscheiden werden – unsere Gefühle werden das vermutlich eher nicht. Ich möchte dich darin unterstützen, dein Ding durchzuziehen und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Jeder Mensch hat es verdient, genauso zu sein, wie er sich fühlt.

Was ist eigentlich LGBTQIA+?



LGBTQIA+ steht für:

L = Lesbian

G = Gay

B = Bisexual

T = Transgender

Q = Queer und Questioning

I = Intersexual (deutsch für Intergeschlechtlichkeit)

A = Asexual

+ = weitere Sexualitäten und Identitäten (zeigt, dass alles im Wandel ist und noch weitere dazukommen können)

Queer = Mit diesem Begriff werden alle Menschen angesprochen, die nicht heterosexuell sind und deren Geschlechtsidentität nicht binär oder nicht cisgender ist (cisgender = Geschlechtsidentität stimmt mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht überein).

Wenn ich in diesem Buch von queer spreche, meine ich die gesamte LGBTQIA+-Community. Das ist ein toller Schirmbegriff, um alle anzusprechen, die sich nicht in der heteronormativen Struktur* wiederfinden. So, was erwartet dich hier überhaupt?

Im ersten Kapitel gehen wir auf die **Sexualität** ein und stellen uns der Frage, was alles zur **sexuellen Identität** gehört und was **sexuelle Orientierung** ist. Ich erzähle dir, wie mein inneres und äußeres **Coming-out** abgelaufen ist. Welche Ängste mich begleiten haben und wie ich die Gespräche mit meiner Familie und meinem Umfeld erlebt habe.

* Die Erklärung des Begriffs findest du im Glossar. Später werde ich genauer darauf eingehen.

Im zweiten Kapitel beleuchten wir das **Geschlecht** und die **Geschlechtsidentität**. Was ist eigentlich das **biologische Geschlecht** (sex) und was ist das **soziale Geschlecht** (gender)? Warum ist diese Unterscheidung wichtig? In diesem Kapitel erzähle ich auch, warum ich mit den **Geschlechterrollen** haderte und schon als Kind den Drang verspürte, meine weibliche Seite auszuleben.

Nachdem wir festgestellt haben, wie und womit wir uns identifizieren (**Identität**), können wir uns einer **Gemeinschaft** anschließen, die zu uns passt. Darum geht es im dritten Kapitel. Ich erzähle dir, wie ich den Einstieg in die Szene fand und warum sie für mich als Drag-queen so wichtig ist.

Wer sich selbst besser kennengelernt und mit Gleichgesinnten verbündet hat, der ist bereit für die nächste Stufe: **Gefühle**. Wir beschäftigen uns im vierten Kapitel mit dem Spektrum an **romantischen Gefühlen** und **sexuellen Präferenzen** und fragen uns, welche Beziehungsformen es alles gibt. In diesem Kapitel berichte ich, wie ich den Menschen meines Lebens kennengelernt habe.

Doch wie bin ich eigentlich zum **Drag** gekommen? Darum geht es im fünften Kapitel. Ich erzähle dir, wie wichtig der **Ausdruck** für jeden einzelnen Menschen ist – und damit meine ich, dass wir uns so anziehen und zeigen, wie wir sind. Leider spielt hier das Thema **Diskriminierung** auch eine große Rolle, denn wer sich zeigt, macht sich angreifbar. Ich möchte dich stärken und empowern, sodass du dich befähigt und ermächtigt fühlst, ganz du selbst zu sein.

Nach jedem Kapitel gibt es einen **Journaling-Teil** mit Fragen, denen du nachgehen kannst. Sie sollen dir helfen, dich selbst besser kennenzulernen. Mir geht es darum, dich in deinem Prozess zu begleiten, damit du dich wohlfühlst, so wie du bist.

Zeichen setzen



Alle Menschen sind eingeladen, dieses Buches zu lesen, auch nicht queere Menschen. Ich freue mich, dass du dieses Buch in den Händen hältst, damit sendest du ein Zeichen an deine queeren Mitmenschen, übernimmst Verantwortung und zeigst Aktivismus. Ich finde das bewundernswert.

Und jetzt wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen!

Deine Gracia



1. KAPITEL

LERNE DEINE SEXUELLE ORIENTIERUNG KENNEN

VON AUFREGENDEN BOULEVARDMAGAZINEN UND SANDKASTEN- BEZIEHUNGEN

Ich bin auf dem Land groß geworden. In dem Dorf, wo ich mit meiner Familie lebte, gab es keine tausend Einwohner*innen und zu der Zeit auch kaum Computer, geschweige denn Internet. Okay, ich will dich nicht gleich am Anfang langweilen, aber damals hatten wir echt nur drei Fernsehprogramme und eine Kugel Eis kostete 50 Pfennige, das sind heute etwa 25 Cent. Und noch etwas: Erste Handys gab es zwar schon, die waren aber so groß wie ein zusammengerolltes Matheheft, und nur die reichsten Menschen konnten sich ein solches Teil leisten. Smartphones waren noch lange nicht erfunden! Deshalb spielte ich wie alle anderen Kinder in meinem Alter mit Lego und Playmobil, bin auf Hügel geklettert, schnitzte an Stöcken – und all das machte mir Spaß. Doch ich bemerkte früh, dass mit mir etwas anders war als bei den Jungs in der Nachbarschaft oder in meiner Klasse.

Ich weiß noch genau, dass ich im Kindergarten, als ich ungefähr vier oder fünf Jahre alt war, so gar keine Lust hatte, schön brav Mittagsschlaf zu halten, wie es eigentlich von uns verlangt wurde. Lieber verlor ich mich in Tagträumen. Meine Eltern hatten mir einen Arztkoffer geschenkt, mit Spritze, Stethoskop und Fieberthermometer, denn natürlich wollte ich wie mein Vater Arzt werden. In meiner Fantasie stellte ich mir vor, wie ich mit der Spritze spielte und Männern in den Popo piekste. Dieses Körperteil fand ich schon damals sehr faszinierend ...

Wir sind schon vor der Geburt sexuelle Wesen; Sexualität gehört zum Menschsein dazu wie Apps zum Smartphone.

Das alles spielte sich ab, bevor ich anfing, über meine sexuelle Orientierung nachzudenken oder meine Sexualität bewusst auszuleben. Den Begriff »schwul« kannte ich lange nicht, und ich wusste nicht, dass ich in der Hinsicht anders war als die meisten meiner Schulfreund*innen, auch wenn ich das schon früh ahnte. Heute weiß ich, dass ich schon immer schwul war und das als Kind eher unbewusst auslebte.

An den Wochenenden hatte ich zum Beispiel immer ein besonderes Ritual: Ich stand morgens in aller Frühe, während alle noch schliefen, auf und düste rüber in die Arztpraxis meines Vaters, die mit einer Verbindungstür an unser Haus angegliedert war. Ich schlich mich ins Wartezimmer und wühlte mich durch die vielen Zeitschriften, die dort auslagen. Die Nachrichtenmagazine flogen schnell zur Seite. Besonders gerne mochte ich die bunten Boulevardmagazine, die etwas mehr Haut zeigten als die anderen Zeitschriften. Aufgeregt blätterte ich darin und freute mich darüber, so viele erwachsene Männer betrachten zu dürfen. Heute würde ich durch Instagram scrollen, aber damals musste ich mich mit echtem Papier auseinandersetzen. Es war halt ein anderes Jahrhundert. Heute bestelle ich Bücher, Kleidung und Küchenutensilien im Internet, doch früher gab es tatsächlich Kataloge, die alle Artikel abbildeten, die man bestellen konnte – darin sah ich zum ersten Mal halbnackte Männer und konnte mein Glück kaum fassen! Wenn ich die Fernsehzeitschrift meiner Oma oder die *Brigitte* meiner Mutter las, blieb ich beim Durchblättern manchmal länger hängen – immer, wenn ich Männer mit freiem Oberkörper entdeckte. Unsere Haushaltshilfe fand irgendwann heraus, dass ich heimlich in den Zeitschriften stöberte, und erzählte es meiner Mutter, die ganz panisch wurde – nicht, weil sie es schlimm fand, dass ich mir die Zeitschriften genommen hatte, sondern weil sie die Inhalte des ein oder ande-

ren Magazins für einen Zehnjährigen nicht für angemessen hielt. Sie konnte ja nicht ahnen, dass ich mich genau dafür interessierte!

In meiner Kindheit schwärmte ich allerdings für Mädchen. Auf emotionaler Ebene waren es immer sie, für die ich Gefühle entwickelte. Im Kindergarten war da zum Beispiel Daniela. Wenn Daniela mal an einem Tag im Kindergarten fehlte, war ich bitter enttäuscht. In der dritten und vierten Klasse war ich in Kathrin verliebt. In ihrer Nähe war ich immer sehr aufgeregt und von so starker Sehnsucht erfüllt, dass ich möglichst viel Zeit mit ihr verbringen wollte. Wenn sie keine Zeit für mich hatte oder wir uns gerade erst getroffen hatten, fuhr ich trotzdem mit dem Fahrrad an ihrem Wohnhaus vorbei, vielleicht würde sie mich ja doch sehen und mit mir spielen.

Heute weiß ich, dass es kein Verliebtsein im eigentlichen Sinne war, sondern es sich eher um sehr innige Bindungen und Freundschaften zu einem anderen Menschen außerhalb der eigenen Familie handelte.

Ich verspürte sogar das Bedürfnis, Kathrin zu küssen. Als es dazu kam, erwischte uns ihre jüngere Schwester und lachte herzlich über uns. Die Situation – auch mit Kathrin – fühlte sich komisch an, und mir war gleich klar, dass ich sie nie mehr küssen würde. Derlei Gefühle für Jungs kamen erst Jahre später. Wenn ich mein erwachsenes Leben in Form von Tagträumen durchspielte, stellte ich es mir immer in etwa so vor: »Kathrin ist meine Freundin, die werde ich irgendwann heiraten!« Davon war ich fest überzeugt.

Was alles zu einer Beziehung oder Ehe gehört, davon hatte ich damals natürlich keine Vorstellungen – als Zehnjähriger ist das ja kein Wunder. Und von der Erkenntnis, dass ich nicht unbedingt ein Mädchen an meiner Seite brauche, um glücklich zu sein, war ich noch meilenweit entfernt.

Gracias Goldene Regel

Man geht im Leben sehr unterschiedliche Bindungen ein, die familiärer, romantischer, freundschaftlicher, partnerschaftlicher oder sexueller Natur sein können. Manchmal überschneiden sie sich, manchmal verlieren sie sich, manchmal verändern sie sich.

Woran ich mich gut erinnere, sind die Momente nach dem Schwimmunterricht beim DLRG, den ich im Alter von neun bis zwölf Jahren hatte. In den Sammelumkleiden der Jungen hatte ich die Möglichkeit, meinen Voyeurismus ausgiebig auszuleben – ich guckte, wer schon Intimhaare hatte, wer noch nicht? Männer, die welche hatten, fand ich viel interessanter. Erst mit 13, 14 entwickelte ich langsam das Bedürfnis, einen Jungen zu küssen, auch wenn ich mich nicht in sie verliebte.

Das erste peinliche Erlebnis in Bezug auf meine Sexualität – an das ich mich erinnern kann.

Mit 13 Jahren besuchten wir mit der Schule während eines Wandertags ein Museum, in dem es um die Geschichte des Altertums ging. Überall standen griechische Statuen – also männliche griechische Statuen –, die ich mir ganz genau ansah. Ich folgte einem natürlichen Impuls, den ich nicht weiter hinterfragt hatte. Plötzlich hörte ich hinter mir ein Lachen. Moment mal, das galt doch mir! Ein Junge hatte mich entdeckt, während ich eine Statue betrachtet hatte – besonders den hinteren Teil! »Till schaut sich den Hintern von 'nem Typen an!«, rief er dann auch noch laut, worauf natürlich die anderen ebenfalls in sein Gelächter einstimmten. Tja, meine Strategie – den interessierten Blick ganz »zufälligen« auf das Hinterteil zu lenken – war wohl nicht so erfolgreich. Großartig schlimm war das für mich zum Glück nicht. Eher fühlte ich mich peinlich berührt, so als hätte man mich beim

Kekse klauen erwischt. Trotzdem hatte ich danach das Gefühl, dass ich in Zukunft mehr aufpassen musste.

Die Konsequenz war: Verstell dich, folge nicht dem, was dich interessiert und anspricht, sondern mach, was von dir erwartet wird.

Ich wollte nicht negativ auffallen, was bei Pubertierenden eine natürliche Reaktion ist. Man mag es kaum glauben, aber meine Devise lautete damals: Schwimm mit der großen Masse mit. Dabei fiel ich mit meinem Verhalten durchaus auf, was den Teufelskreis noch verstärkte: Ich wollte nicht auffallen, verstellte mich, fiel dadurch aber wiederum auf. Und so weiter.

Mit zwölf Jahren trennten sich meine Eltern, und ich zog mit meiner Mutter, meiner Schwester Inka und meinem Bruder Bernd nach Mainz. Plötzlich war die Quelle meines »erotischen Materials« versiegt – ich hatte keinen Zugang mehr zu den Zeitschriften aus der Arztpraxis meines Vaters. Also musste ich mir neue Quellen suchen, weshalb ich mich öfter in Tankstellen herumtrieb. Mit dem Fahrrad fuhr ich zu einer, die so weit entfernt lag, wie es nur ging – möglichst weit weg von meinem Zuhause.

WAS IST EIGENTLICH SEXUALITÄT?



Als Kind fühlte ich mich auf sozialer Ebene mit Mädchen verbunden, während ich jedoch bald bemerkte, dass ich auf körperlicher Ebene Männer interessanter fand. Ich brauchte einige Zeit, bis ich das erkannte und mir eingestehen konnte. Vielleicht kommt dir das bekannt vor. Zu welchem Geschlecht man sich hingezogen fühlt, ist ein Teil deiner Sexualität und gehört zu deiner sexuellen Identität. Doch was ist Sexualität genau? Viele meinen ja, dass Sexualität und Sex ungefähr das Gleiche sind – kommt dir der Gedanke bekannt vor?¹ Das stimmt so nicht ganz, denn Sexualität ist etwas viel Umfassenderes als der geschlechtliche Akt. Sexualität gehört zu den Grundbedürfnissen aller Menschen und entwickelt sich beim Baby sogar schon vor der Geburt.

Sexualität gehört zu den physiologischen Bedürfnissen, weil sie die Erfahrung von körperlichen Berührungen, dem Identifizieren mit

Verschiedene Bedürfnisse



Hast du schon einmal von der **Bedürfnispyramide** gehört? Ein Psychologe namens Abraham Maslow (1908–1970) beobachtete die Menschen und stellte fest, dass es unterschiedliche Bedürfnisse² gibt:

- **Physiologische Bedürfnisse:** essen, trinken, schlafen, Berührungen, körperliches Wohlbefinden, ein Dach über dem Kopf haben
- **Sicherheitsbedürfnis:** materielle Grundsicherung (= finanzielle Sicherheit), Familie (= soziale Sicherheit), Wohnung (= körperliche Sicherheit)

- **Soziale Bedürfnisse:** kommunizieren, unterschiedliche Beziehungen eingehen, sich austauschen, sich zugehörig fühlen, sich gegenseitig unterstützen, sexuelle Intimität, Zuneigung, Liebe
- **Individualbedürfnisse:** Vertrauen und Wertschätzung erfahren, Selbstbestätigung, Erfolg, Freiheit und Unabhängigkeit
- **Selbstverwirklichung:** sich selbst ausdrücken, kreativ sein, Talente und Potenziale entfalten, das Leben aktiv gestalten und ihm einen Sinn geben

Ich stelle es mir ungefähr so vor: Unsere Aufgabe im Leben besteht darin, kontinuierlich dafür zu sorgen, dass unsere Bedürfnisse auf allen Ebenen befriedigt werden. Es ist okay, wenn mal eine Zeit lang ein Bedürfnis nicht befriedigt wird, weil gerade andere Vorrang haben. Sobald diese Bedürfnisse »abgearbeitet« sind, darf ein anderes in den Vordergrund rücken. Wer zum Beispiel eine neue Wohnung sucht und umzieht, muss erst sein Sicherheitsbedürfnis erfüllen, bevor er sich in der Einrichtung der Wohnung kreativ entfalten oder seine Karriere vorantreiben kann.

Deine Bedürfnisse sind so etwas wie eine unsichtbare To-do-Liste deines Körpers und deiner Psyche.

unserem körperlichen Geschlecht und dem Ausdruck davon ist. All das ist grundlegend wichtig für eine psychische, emotionale und körperlich gesunde Entwicklung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt Sexualität so:

»Sexualität schließt das biologische Geschlecht, die Geschlechtsidentität, die Geschlechterrolle, sexuelle Orientierung, Lust, Erotik, Intimität und Fortpflanzung ein. Sie wird erfahren und drückt sich aus in Gedanken, Fantasien, Wünschen, Überzeugungen, Einstellungen, Werten, Verhaltensmustern, Praktiken, Rollen und Beziehungen. Sexualität wird beeinflusst durch das Zusammenwirken biologischer, psychologischer, sozialer, wirtschaftlicher, politischer, ethischer, rechtlicher, historischer, religiöser und spiritueller Faktoren.«³

UND WAS GENAU IST SEXUELLE ORIENTIERUNG?

Die **sexuelle Orientierung** ist so etwas wie die andere Seite der Medaille der Sexualität. Die **sexuelle Orientierung** bezieht sich auf das Geschlecht des Menschen, von dem man sich romantisch und/oder sexuell angezogen fühlt.⁴ Soweit man weiß, sind Gene, Hormone und Hirnstrukturen für ihre Entwicklung verantwortlich, wie sie aber genau ausgeprägt wird, ist wissenschaftlich nicht bekannt.⁵

Die sexuelle Orientierung und die Geschlechtsidentität – auf die wir später ausführlich eingehen werden – sind zwei unterschiedliche Dimensionen der Identität, und in der Regel ist es so, dass die sexuelle Orientierung bei Menschen gleich bleibt. Es kann auch sein, dass sie sich erst im Laufe des Lebens zeigt oder du erst spät erkennst, in wen du dich eigentlich verliebst und/oder von wem du dich sexuell angezogen fühlst.

Ich habe schon früh gemerkt, dass ich Männer toll finde. Gedanken habe ich mir darüber nicht gemacht. Meine Homosexualität ist kein Ergebnis von Erziehung oder einer bestimmten Entwicklung – ich bin so auf die Welt gekommen und sie ist ein Teil meiner Identität und Sexualität.

Vielleicht fühlst du dich durch die Flut an Möglichkeiten unter Druck gesetzt oder denkst, du müsstest auf Knopfdruck wissen, in welche Richtung es bei dir geht. Nein. Lass dir Zeit. Das habe ich auch getan. Ich kann dir versichern, dass du immer Mittel und Wege finden wirst, Sexualität zu erfahren – sodass es zu deinem Wesen und Körper passt. Die Reise dahin ist vielleicht nicht immer einfach, und im Folgenden kannst du lesen, wie auch ich umherirrte, bis ich mich gefun-

Sexualitäten



Die Sexualität ist sehr vielfältig, so vielfältig wie wir Menschen es sind. Derzeit gibt es folgende Sexualitäten: Vielleicht erkennst du dich in einer wieder?⁶

Heterosexualität: Menschen, die sich vom anderen Geschlecht angezogen fühlen.

Homosexualität: Menschen, die sich vom gleichen Geschlecht angezogen fühlen (auch genannt gay, lesbisch, schwul).

Bisexualität: Menschen, die sich vom gleichen und anderen Geschlecht angezogen fühlen. Wird vornehmlich im binären System verwendet.

Omnisexualität: Menschen, die sich von allen Geschlechtern angezogen fühlen. Sie haben keine Präferenz für ein bestimmtes Geschlecht.

Polysexualität: Menschen, die sich zu mehreren, aber nicht allen Geschlechtern hingezogen fühlen.

Ceterosexualität: Menschen, die sich zu trans und/oder nicht binären Personen hingezogen fühlen (dieses Label wird von manchen trans Personen kritisch gesehen, weil sie auf das Merkmal reduziert werden, trans zu sein).

Spectralsexualität: Menschen, die sich von Personen angezogen fühlen, die sich auf einem Spektrum befinden. Zum Beispiel Frauen und nicht binäre Personen.

Pansexualität: Menschen, die sich zu allen Geschlechtern angezogen fühlen, für sie basiert die Anziehung nicht auf dem Geschlecht einer Person.

den habe. Lass dich nicht beirren, es wird alles gut. Irgendwann ist der Moment gekommen, an dem du sagen kannst: Jetzt fühlt es sich stimmig an.⁶

Sexualität ist für viele Menschen ein sehr großer, wichtiger Aspekt. Das ist in Ordnung, das darf und soll auch so sein. Gerade wenn man

Und was genau ist sexuelle Orientierung?

erwachsen wird, ist es biologisch und hormonell bedingt, dass Sexualität im Vordergrund steht und du dich intensiv mit ihr auseinandersetzt. Im Laufe des Lebens kann dieser Aspekt in den Hintergrund rücken oder einfach so mitlaufen, als etwas, das zwar wichtig ist – aber come on, es gibt auch anderes im Leben.

Gracias Goldene Regel

In der Regel wirst du im Laufe deines Lebens kein rein sexueller Mensch sein. Die Sexualität wird nicht immer nur im Vordergrund stehen.