

Petra Cnyrim  
Sebastian Goddemeier

# ERKLÄRS MIR, ALS WÄRE ICH 5

---

Gender, Diversity  
und LGBTQIA\*

---

**riva**

## Was ist Gendern?

Mittlerweile finden wir in vielen Wörtern Sternchen, Unterstriche, Schrägstriche und Doppelpunkte. Diese Zeichen werden als Genderzeichen benutzt. Gendern bedeutet, geschlechtergerechte Sprache zu benutzen und alle miteinzubeziehen. Damit sollen alle Geschlechter gleich behandelt werden. Polizist\*innen bezieht männliche und weibliche Polizist\*innen mit ein und auch alle dazwischen. Das Sternchen beziehungsweise Zeichen soll auch die sichtbar machen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

## Wieso gendert man?

Im Deutschen benutzen wir häufig nur das generische Maskulinum, also die männliche Form, zum Beispiel »Arzt«, »Busfahrer« und »Politiker«. Es gibt aber auch weibliche Formen, die eher gebraucht werden als die männlichen: »Kosmetikerin«, »Putzfrau« oder »Krankenpflegerin«. Es gibt Wörter, Berufe und Bezeichnungen, die in unserem Sprachgebrauch eher als typisch männlich oder als typisch weiblich empfunden werden. Damit gehen häufig Vorurteile einher wie: Frauen können kein Auto fahren und Männer sind schlauer als Frauen, deswegen üben sie »höhere« Berufe aus. Manche benutzen sogar die männliche Form, also beispielsweise »Arzt«, wenn sie von ihrer Ärztin sprechen.

Das Gendern möchte damit brechen und alle Geschlechter einbeziehen, damit niemand ausgeschlossen, unterdrückt oder vergessen wird. Natürlich gibt es auch Ärztinnen, Busfahrerinnen und Politikerinnen. Auf der anderen Seite genauso Kosmetiker, Putzmänner und Krankenpfleger. Durch das Gendern sollen sich alle Menschen angesprochen fühlen – Männer, Frauen und alle, die sich als nichtbinär empfinden. Unsere Sprache soll gerechter werden, und dafür wird gendert.

Ist es nicht schwieriger, so zu sprechen?

Erst einmal ist es nur eine Umgewöhnung. Statt Politiker\*innen zu sagen, können auch beide Formen genannt werden: Politikerinnen und Politiker. Wer das Gendern als wahnsinnig schwer empfindet, sollte sich bewusst machen, dass eine solche Sprechpause bereits bei anderen Wörtern benutzt wird. Diese Pause wird Glottisschlag genannt und bei Wörtern wie beispielsweise Spiegel\_ei – im Sinne von Ei in der Pfanne – verwendet. Setzt man hier keine Sprechpause, könnte der andere auch Spiegelei in dem Sinne verstehen, etwas oder jemand würde sich in einem Spiegel spiegeln.

Was ist Diversity und wieso ist Diversity wichtig?

Diversity ist englisch und bedeutet »Vielfalt«. Hier gemeint ist die Vielfalt von Menschen und ihren Lebensformen. Bei Diversity geht es darum, die Unterschiede zwischen Menschen anzuerkennen und wertzuschätzen und als Möglichkeit für etwas Gutes zu sehen.

Des Weiteren bedeutet Diversity, Strukturen zu hinterfragen, die gewisse Identitätsmerkmale bevorzugen und andere diskriminieren. Kein Mensch soll aufgrund seines Geschlechts, Aussehens, Alters, der Herkunft oder Religion diskriminiert werden. Auch finanzielle und soziologische Faktoren sollen in den Hintergrund treten, wenn Diversity in den Vordergrund tritt – darunter die Ausbildung, der Bildungsstand, das Einkommen, der Familienstand oder auch eine Elternschaft. All das soll anerkannt werden, aber keinen Unterschied machen. Normal zu sein, bedeutet für viele Menschen richtig zu sein. Dabei bedeutet »normal« nur, »überrepräsentiert« zu sein.

Heterosexuelle Menschen sind in der Überzahl und somit fast immer und überall sichtbar. Heterosexualität fällt deshalb nicht mehr auf.

Es gibt Diversity auch in Sprachen, Kulturen und Traditionen – die Vorteile dieser Vielfalt zu nutzen, macht Diversity aus. In Deutschland lebten Ende 2021 22,3 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund. 2019 waren es noch 21 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund. Das bedeutet, dass jede vierte Person einen Migrationshintergrund hat. Um in einer Gesellschaft zu leben, die für alle gerecht ist, müssen die Unterschiede aller Menschen beachtet und gelebt werden dürfen.

Diversity bedeutet auch, sich für Minderheiten starkzumachen. Menschen mit Behinderung haben in Deutschland eine 20 Prozent schlechtere Beschäftigungsquote als Nichtbehinderte. Auch Frauen und Ältere sind im Job nach wie vor benachteiligt. Dabei sind Unternehmen, die diverser aufgestellt sind, wirtschaftlich erfolgreicher und verzeichnen um 25 Prozent höhere Gewinne. Ein Unternehmen, das nicht alle Kunden und Kundinnen versteht, kann auch die Kundschaft nicht erweitern. Somit macht Diversity allein aus wirtschaftlichen Gründen Sinn – aber nicht nur als Marketingzweck, sondern als Firmenphilosophie.

## Was ist ein Coming-out?

Der Begriff »Coming-out« ist englisch und bedeutet übersetzt so viel wie »herauskommen«. Der Prozess des Coming-outs bezeichnet für lesbische, schwule, queere, trans, asexuelle oder intersexuelle Menschen, ihrer Umwelt mitzuteilen, wer sie sind, wie sie lieben und leben – also ihre sexuelle Orientierung oder ihre Geschlechtsidentität mitzuteilen. Der Prozess

des Coming-outs kann ganz schnell gehen oder Jahre dauern, von dem Moment, in dem ein Mensch merkt, dass er oder sie queer ist, bis zu dem Moment, in dem er oder sie es anderen mitteilt.

Für die meisten Menschen beginnt der Prozess des Coming-outs mit einer Vorahnung und dem langsamen Wissen, queer zu sein. Im nächsten Schritt muss diese Vorahnung oder das Wissen angenommen werden – dabei handelt es sich um das innere Coming-out. Eine Person outet sich vor sich selbst und nimmt das Coming-out an. Wenn man das geschafft hat, teilt man sich seinem Umfeld mit. Das ist das äußere Coming-out. Im besten Fall wird das Coming-out positiv aufgenommen, damit die Person selbstverständlich als queere Person in ihrem gewohnten Umfeld leben kann. Die meisten fühlen sich erleichtert, wenn sie erst einmal den Schritt gewagt und sich mitgeteilt haben.

Wer sich wegen eines Coming-outs von einer queeren Person distanziert, queerfeindliche Kommentare ablässt oder mit Missverständnis reagiert, kann sehr viel kaputt machen. Die meisten queeren Menschen haben Angst vor Zurückweisung, weswegen sich einige nicht outen. Wer negativ reagiert, war nie ein richtiger Freund oder eine richtige Freundin und gehört nicht in das Leben einer queeren Person. Auf der anderen Seite werden Beziehungen vertieft, in denen die Personen mit Liebe und Verständnis reagieren – ein Coming-out hat in der Regel mehr positive Aspekte als negative.

Einige verstehen ein Coming-out übrigens nicht als »herauskommen«, sondern als »hereinlassen«, also andere Menschen an der eigenen Welt und am eigenen Leben teilhaben lassen.

Wieso ist ein Coming-out wichtig? Und ist es überhaupt noch nötig?

Ein Coming-out ist weiterhin sehr nötig. Dafür gibt es verschiedene Gründe: Die meisten Personen empfinden ein Coming-out als befreiend. Es ist ein Stück Selbstermächtigung in einer Welt, in der queere Personen unterdrückt werden und ein heteronormatives Bild tagtäglich weiter projiziert wird.

Zudem sorgt jedes Coming-out dafür, dass queeres Leben sichtbarer und somit auch normaler wird. Wenn der kleine Hetero-Joachim einen Fußballer zum Beispiel ganz toll findet und dieser Fußballer sich öffentlich als schwul outet, lernt Hetero-Joachim, dass Queersein ganz normal ist und nicht jede queere Person schillernd bunt (und fabelhaft!) sein muss, sondern auch der Boy oder das Girl von nebenan sein kann, Fußball spielt, zum Strickkurs geht und in der Heteronorm nicht hervorsteht.

Sehr wichtig ist es für Personen des öffentlichen Lebens, sich zu outen, wie Fußballer und Fußballerinnen, Sportler und Sportlerinnen, Politiker und Politikerinnen und Menschen in allen anderen Bereichen, in denen queeres Leben eher selten vorkommt und Homofeindlichkeit dafür hoch im Kurs steht.

Muss ich mich outen?

Niemand muss sich outen, wenn er oder sie das nicht möchte. Viele Personen fürchten, dass sie durch ihr Coming-out abgelehnt oder verstoßen werden oder dass sich ihre Beziehungen verändern. Das ist in vielen Fällen *legit* und sollte respektiert werden. Allerdings bringt ein Coming-out auch viele Vorteile mit sich. Die meisten Menschen fühlen sich danach frei, lassen ihr Umfeld aktiver an ihrem Leben teilhaben und sorgen dafür, dass LGBT-

QIA\* immer sichtbarer werden. Viele berichten davon, dass eine große Last von ihnen abgefallen sei. Es sei ein schönes Gefühl, den Freund oder die Freundin zu einer Familienfeier mitzubringen und die Liebe ganz offen und selbstverständlich zu teilen.

Worauf sollte ich achten, wenn ich mich oute?

Es gibt verschiedene Faktoren, mit denen du selbst ein wenig beeinflussen kannst, ob dein Coming-out gut abläuft oder nicht.

Du solltest dich nicht per Mail oder Kurznachricht outen. Solche Texte können falsch interpretiert, als Scherz abgetan oder missverstanden werden. Suche lieber das persönliche Gespräch – wenn du dazu bereit bist.

Du solltest dich auch nicht outen, wenn es eine andere Person von dir verlangt oder dich zwingt – der Partner oder die Partnerin oder Freunde und Freundinnen. Wenn du dir unsicher bist, suche dir zuerst eine Person, der du vertraust, bei der du dich sicher fühlst und von der du weißt, dass dein Coming-out sicher aufgehoben ist und sie danach nicht auf Instagram darüber posten wird.

Wichtig ist auch abzuwägen, wie die Freunde und die Familie zu LGBTQIA\* eingestellt sind. Ist die Grundeinstellung positiv, sollte das Coming-out gut verlaufen. Ist sie negativ, kannst du zuerst auch eine professionelle Stelle konsultieren, einen queeren Verein oder auch einen Arzt oder eine Ärztin.

Inspiration kannst du bei Personen finden, die sich bereits geoutet haben. Über Instagram und andere soziale Medien kannst du dich mit anderen Queers verbinden und austauschen. Die Serie *Love, Victor* zeigt das ganz gut – auch wenn bei Victor manche Sachen zu Beginn nicht so gut laufen.

Du solltest dein Coming-out nicht überstürzen. Nimm dir Zeit, wähle einen ruhigen Moment und einen ruhigen Ort. Und dann tu es einfach. Ein Coming-out ist ein wenig so, wie ein Pflaster abzuziehen: Es ist kurz unangenehm, aber danach merkt man, dass es halb so wild war.

Wie sollten andere mit einem Coming-out umgehen?

Es gibt verschiedene Arten, auf ein Coming-out zu reagieren. Erst einmal sollte man sich bewusst machen, dass eine andere Person sich öffnet, sich verletzlich macht und einen Teil von sich zeigt, der vielleicht lange Zeit nicht nach außen kommuniziert wurde.

Vor dem äußeren Coming-out findet erst einmal das innere Coming-out statt – das Coming-out sich selbst gegenüber. Jemandem wird klar, dass er oder sie queer ist. Das kann oft lange Zeit brauchen, weil es in unserer heteronormativ geprägten Gesellschaft häufig noch an queeren Vorbildern fehlt. Meist beginnt das innere Coming-out mit einer Vorahnung, einem wachsenden Interesse an Personen des eigenen Geschlechts, gefolgt von dem Bewusstsein und dem Eingeständnis sich selbst gegenüber, queer zu sein.

Die Person, die sich outet, hat also bereits einen teils schwierigen Weg hinter sich, um zum äußeren Coming-out zu gelangen. Die besten Reaktionen basieren auf Liebe und Empathie – ganz gleich, wie sie aussehen mögen. »Alles klar, ich liebe dich«, »Ich habe es mir schon gedacht und wollte dir Zeit geben, es mir selbst zu sagen« und »Du darfst und sollst leben, wie es dich glücklich macht. Papa und Mama sind halt hetero – das macht aber gar keinen Unterschied, und das sollst du wissen« sind allesamt gute Optionen. Mach dir

bewusst, dass es in diesem Moment nicht um dich geht, wenn sich jemand vor dir outet. Es geht um die Person, die sich outet. Dieser Moment gehört ihr.

Wieso ist das so wichtig?

Es gibt immer wieder Coming-out-Geschichten, in denen das Gegenüber nicht gut reagiert hat. Meist handelt es sich bei diesen Reaktionen um Abwehrreaktionen, die auf Angst und fehlender Bildung basieren. Die meisten Menschen, die mit Ablehnung oder Abwertung auf ein Coming-out reagieren, kennen keine queeren Personen oder haben Stigmata im Kopf. Oft lauten Glaubenssätze dieser Personen: »Mein Kind wird einsam sein und ausgegrenzt werden.« Oder: »Er bekommt bestimmt HIV, wenn er mit schwulen Männern schläft.«

All das ist natürlich Unsinn. Eltern, Angehörige, Freunde und Lehrende sind dafür da, das Coming-out aufzufangen und gegebenenfalls Hilfestellungen zu leisten, um die Person in ihrer Selbstfindung zu unterstützen. Diese Hilfestellungen können so aussehen, dass man beispielsweise zusammen zu queeren Veranstaltungen oder Sportgruppen geht oder auch queere Serien schaut. Zum Thema Coming-out gibt es mittlerweile reichlich Sendungen und Filme: *Love, Simon, Love, Victor, Sex Education, Everything Sucks* und *Heartstopper* sind nur einige Beispiele. Vielleicht hat die Person, die sich outet, bereits konkrete Vorstellungen, wie sie unterstützt werden kann. Meist ist ein Coming-out aber auch nur auf den Moment bezogen. Anschließend sollte ganz normal über das Thema gesprochen werden, nach Beziehungen gefragt und Interesse am Leben der queeren Person gezeigt werden, auch wenn man nicht immer alles versteht und nachvollziehen kann. Fragen sind besser als Ignoranz aus Unsicherheit.

# ZEICHEN, SYMBOLE UND BESONDERE TAGE

Wofür stehen die Farben in der Regenbogenflagge?

Seit den 70er-Jahren steht die Regenbogenflagge als Symbol für die LGBTQIA\*-Community. Sie symbolisiert Stolz und Vielfalt. Entworfen wurde sie vom amerikanischen Künstler Gilbert Baker für den »Gay Freedom Day« im Jahr 1978. Der »Gay Freedom Day« war ein Vorreiter des heutigen CSD. Die sechs Farben der Flagge haben jeweils eine Bedeutung:

- ◆ Rot steht für das Leben
- ◆ Orange für die Gesundheit
- ◆ Gelb für das Sonnenlicht
- ◆ Grün für die Natur
- ◆ Königsblau für Harmonie
- ◆ Violett für den Geist

## Wieso sieht man die Regenbogenflagge überall im Sommer?

Der »Pride Month« oder »LGBT\* History Month« findet jedes Jahr im Juni statt. Um diese Zeit hissen Privatpersonen, Geschäfte und Städte die Regenbogenflagge, um ihre Solidarität mit der LGBTQIA\*-Community zu bekunden und für Sichtbarkeit von queeren Menschen zu kämpfen.

## Was ist die Fortschritts-Pride-Flagge?

Vielleicht hast du auch schon Regenbogenflaggen gesehen, die am Anfang der Flagge einen Keil in Weiß, Rosa, Blau, Braun und Schwarz aufweisen. Diese Flagge ist noch »inklusiver«. Sie wird auch »Progress Flag«, zu Deutsch »Fortschrittsflagge«, genannt. Sie soll darstellen, wie viel in den letzten Jahren für die Akzeptanz von marginalisierten Personen erreicht wurde. Sie inkludiert trans Menschen, People of Color (POC) und Menschen, die mit HIV und Aids leben oder daran gestorben sind. Daniel Quasar hat sie designt.

## Wie sieht die Transflagge aus?

Die Transflagge hat hellrosa, hellblaue und einen weißen Streifen in der Mitte. Die blauen Streifen stehen für Jungs, die rosa für Mädchen und der weiße Streifen für intersexuelle Menschen, Menschen, die ihr Geschlecht angleichen, oder Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen. Die Flagge wurde 1999 von der Aktivistin und Autorin Monica Helms entworfen. Auch sie ist trans.

## Was ist der Christopher Street Day, kurz CSD?

Der Christopher Street Day wird an einem Tag im Sommer gefeiert und soll an den »Stonewall-Aufstand« von 1969 erinnern. Damals wurde die New Yorker Gay-Bar »Stonewall Inn« in der Christopher Street von Polizisten gestürmt. Doch statt sich den Beamten zu beugen, hat sich ein Großteil der Besucher und Besucherinnen einer Verhaftung widersetzt. Dieses Ereignis gilt als einer der wichtigsten Momente auf dem Weg zur Gleichberechtigung für LGBTQIA\*.

Auch heute noch werden queere Menschen tagtäglich unterdrückt und stigmatisiert. Deswegen werden weiterhin CSDs veranstaltet. Zwar handelt es sich dabei mittlerweile oft um große Partyzüge, die durch die Städte ziehen, ihre Intentionen sind in der Regel aber immer noch politisch: CSDs möchten queeres Leben sichtbar machen und Stigmatisierungen entgegenwirken.

### Mehr über das Stonewall Inn

In den 60er-Jahren wurden LGBTQIA\* in den USA stark unterdrückt. Safe Spaces wie die Gay-Bar »Stonewall Inn« in der Christopher Street in New York City, genauer im Greenwich Village, wurden regelmäßig von der Polizei besucht, die Ordnungsstrafen verhängte oder die Lokale gar schloss. Zu der Zeit war es illegal, »homosexuelles Verhalten« öffentlich zu zeigen. Ein Kuss, Händchenhalten oder gar Sex konnten bestraft werden. Wenn die Polizei durch die Gay-Bars zog, und das tat sie oft und zahlreich, wurden die Menschen namentlich erfasst. Teilweise wurden ihre Namen sogar veröffentlicht, um sie bloßzustellen.

Genau so eine Razzia fand auch in der Nacht zum 28. Juni 1969 im »Stonewall Inn« statt. Als die Bar von der Polizei gestürmt wurde und queere Personen dabei von Polizisten angegriffen wurden, versammelten sich jedoch sowohl Besucher und Besucherinnen als auch Anwohner und Anwohnerinnen vor dem Lokal, um zu protestieren. Sie wollten sich die Gewalt der Polizei nicht weiter gefallen lassen. Mit diesem Protest war der Christopher Street Day geboren, der bis heute fast überall auf der Welt gefeiert wird. Bis heute ist der Protest im »Stonewall Inn« ein sehr wichtiger Moment für den Kampf gegen die Unterdrückung und Stigmatisierung von queeren Menschen. Stonewall gilt als Grundstein für die queere Protestbewegung, die bis heute anhält. Nach »Stonewall« wurden etliche Organisationen gegründet, die sich für LGBTQIA\* und ihre Rechte einsetzen. Das »Stonewall Inn« gibt es heute noch – neben dem Barbetrieb befindet sich dort auch ein Community-Center. Der ehemalige US-Präsident Barack Obama erklärte die Bar sogar zum Nationaldenkmal.

## Wann fand der erste CSD in Deutschland statt?

Der erste Christopher Street Day fand im April 1972, drei Jahre nach der »Stonewall-Razzia«, in Münster statt. Es war das erste Mal, dass Menschen für die Rechte von Homosexuellen in Deutschland demonstrierten. Es folgten 1979 CSD-ähnliche Veranstaltungen in Bremen, Berlin und Köln.

## Was ist der IDAHOBIT?

Der IDAHOBIT findet jedes Jahr am 17. Mai statt. Dabei handelt es sich um den Internationalen Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transphobie, an dem für Menschenrechte, Vielfalt und Respekt auf die Straßen gegangen und demonstriert wird.

# LET'S TALK ABOUT SEX!

Was bedeutet es, heterosexuell zu sein?

Fangen wir außerhalb der LGBTQIA\*-Community an und erklären, was es bedeutet, heterosexuell zu sein. Eine Person, die sich als heterosexuell identifiziert, hat Sex mit einem anderen Geschlecht. Ein heterosexueller cis Mann schläft zum Beispiel mit einer heterosexuellen trans Frau. Oder eine heterosexuelle cis Frau schläft mit einem heterosexuellen cis Mann. Hetero zu sein, gilt als Norm in unserer Gesellschaft, da die meisten Menschen heterosexuell sind. Die Weltanschauung, die Heterosexualität als soziale Norm postuliert, nennt man Heteronormativität. Diese weicht häufig vom queeren Erleben und Empfinden ab.

Was heißt es, homosexuell zu sein?

Homosexuelle Menschen haben Sex mit Menschen desselben Geschlechts: Eine Frau schläft also mit Frauen und ein Mann mit Männern. Auch nichtbinäre Personen (siehe S. 35) können homosexuell sein.

## Ist nur der Mensch homosexuell?

Im Tierreich gibt es etwa 1500 Arten von Säugetieren, Insekten und Vögeln, bei denen Homosexualität vorkommt und ganz normal ist. Egal ob Affen, Elefanten, Giraffen oder Libellen – sie alle lieben auch mal das eigene Geschlecht. Homofeindlichkeit gibt es allerdings nur bei einem Säugetier: dem Menschen.

## Ist Bisexualität nur eine Phase?

Bisexualität beschreibt, wenn sich eine Person zu Frauen und Männern hingezogen fühlt. Es wird oft als »Highway to Gay« bezeichnet. Es heißt, wer sich nach dieser Definition als bisexuell identifiziert, sei eigentlich schwul oder lesbisch und brauche noch etwas Zeit, um sich das einzugestehen. Es gibt sogar eine ganze Folge *Sex and the City* zu dem Thema, in der abfällig über Bisexualität gesprochen wird. Heute würde diese wahrscheinlich einen Shitstorm ernten.

Heute wissen wir, dass Bisexualität keine Phase ist. Manche Menschen fühlen sich eben zu Männern und zu Frauen hingezogen und haben gerne Sex mit beiden Geschlechtern (und Menschen dazwischen!). Das ist normal. Es ist auch normal, dass manche homosexuelle Menschen Erkundungsphasen durchleben, in denen sie versuchen herauszufinden, wen und wie sie lieben. Das heißt aber nicht, dass Bisexualität nur eine Phase ist.

## Wie funktioniert Sex zwischen zwei Männern?

Männer, die mit Männern schlafen, haben viele Möglichkeiten, miteinander zu schlafen. Sie können sich gegenseitig mit ihren

Händen, Mündern oder auch anal befriedigen. Das bedeutet, dass der Penis des einen Partners anal in den anderen Partner eindringt. Dabei ist darauf zu achten, genügend Gleitgel zu verwenden, damit es zu keinen Verletzungen kommt. Auch Streicheln, Küssen und andere Zärtlichkeiten werden beim Sex ausgetauscht. Natürlich sollte immer Safer Sex praktiziert werden, also ein Verhütungsmittel verwendet werden und nur das getan werden, was beide wollen.

Was ist ein Top, ein Bottom und was bedeutet Vers?

Die Begriffe Top, Bottom und Vers bezeichnen Rollen beim Sex unter Männern. Wer Bottom ist, wird anal penetriert beim Sex. Der Top hingegen ist der, der penetriert. Und die, die Vers sind, mögen beides gern – sie sind sowohl Top als auch Bottom. In der Kategorie Vers gibt es außerdem Facetten: Manche sind tendenziell eher Bottom, andere eher Top. Manche Männer wiederum labeln sich gar nicht und genießen einfach nur den Sex.

Wie funktioniert Sex zwischen zwei Frauen?

Es gibt unzählige Möglichkeiten, wie sich zwei Frauen gegenseitig befriedigen und Spaß miteinander haben können. Dazu können sie ihre Finger und Münder benutzen – Lecken, Küssen, Saugen und Streicheln sind einige der Optionen. Außerdem gibt es die Option des Scherensexes, bei dem Frauen ihre Geschlechtsorgane aneinanderreiben und so zum klitoralen Orgasmus kommen. Außerdem können Sexspielzeuge – selbiges gilt für Männer! – verwendet werden. Egal ob Dildos, Vibratoren oder Strap-ons. Es gibt mittlerweile auch viele Modelle, die nicht wie ein Penis aussehen.