

*Ellen Bass  
und Kate Kaufman*

Wir  
lieben  
wen .  
wir  
wollen

*Orlanda*

# INHALT

- 9 Vorspann zur deutschen Ausgabe
- 11 Einführung

## 1. TEIL: SELBSTFINDUNG

- 16 Kapitel 1 · Wir sind überall  
*Wer ist homosexuell? · Was bedeutet es, lesbisch, schwul oder bisexuell zu sein? · Das sexuelle Spektrum · Bisexuelle · Warum sind Menschen homosexuell? · Hast du die Wahl? · Homophobie · Schwarze Menschen/People of Color, MigrantInnen · Transgender · Es ist kein Lebensstil, sondern ein Leben · Es ist nicht nur eine Phase*
- 27 Kapitel 2 · Zu sich selbst finden  
*Auf die eigenen Gefühle reagieren · Verleugnung · Die eigene Homosexualität anerkennen · Innere Konflikte · Sich selbst definieren · Wenn du dir nicht sicher bist · Sich selbst akzeptieren · Coming Out · Grund zum Feiern*
- 35 Kapitel 3 · Kontaktaufnahme  
*Selbsthilfegruppen für junge Lesben, Schwule und Bisexuelle · Vorbilder · Homosexuelle und homosexuellenfreundliche Menschen · Beratungstelefon · BrieffreundInnen · Foren im Internet · Bücher, Zeitschriften, Musik und Filme · Gib nicht auf*
- 44 Kapitel 4 · Wenn ich überlebe, wird aus mir ein toller Mensch -  
Wie du schwere Zeiten überstehst  
*Hauptsache, du tust dir selbst nicht weh · Bleib am Leben! · Wenn du an Selbstmord denkst · Wenn du restlos verzweifelt bist · Sei gut zu dir selbst · Setze deine Gefühle kreativ um · Behalte Aktivitäten bei, die dir wichtig sind · Es gibt immer noch Grund zum Lachen · Ein Ausweg · Suche dir einen Job · Werde aktiv*

## 2. TEIL: FREUNDINNEN UND GELIEBTE

- 56 Kapitel 5 · Freundinnen  
*Coming Out gegenüber FreundInnen · Jedes Geheimnis hat seinen Preis · Es wird immer besser*
- 64 Kapitel 6 · Liebe  
*Ich bin verknallt in dich · Wie du jemanden kennlernst · Miteinander gehen · Deine sexuelle Orientierung »zur Schau tragen« · Gesunde Beziehungen · Schluß machen · Befrei dich aus mißbräuchlichen oder gewalttätigen Beziehungen · Feste Bindungen*
- 75 Kapitel 7 · Sex  
*Wie gut es tut, wenn du dir Zeit lassen kannst · Tu nichts, was du nicht willst · Sprich darüber · Was hat das mit Liebe zu tun? · Die Auswirkungen von Homophobie auf unsere Sexualität · Ausnutzung · Sexueller Mißbrauch und Vergewaltigung · Der Wert nicht-sexueller Beziehungen · Positive erste Erfahrungen mit Sex*
- 87 Kapitel 8 · HIV, AIDS und Safer Sex  
*Was du über HIV und AIDS wissen mußt · Übertragung · Prävention · Richtlinien für Safer Sex · Wenn du alles darüber weißt und es trotzdem nicht tust · AIDS und Drogen · Piercing und Tätowierungen · HIV-Antikörpertest*

## 3. TEIL: FAMILIE

- 102 Kapitel 9 · Wie du es deiner Familie sagst  
*Wenn du vorhast, dich zu outen · Wenn du überlegst, ob du dich outen sollst · Die Lage prüfen · Offenbare dich nicht, wenn du dadurch in Gefahr gerätst · Rücksichtnahme beim Coming Out*
- 111 Kapitel 10 · Die Reaktion deiner Familie  
*Was ist eine gute Reaktion? · Wie du eine schlimme Reaktion verarbeitest · Was du tun kannst, wenn du in Gefahr bist · Für deine Großmutter ist das der Tod · Coming-Out-Probleme, die sich mit der Zeit ergeben · Deine Freundin oder dein Freund · Familienfeste*

121 Kapitel 11 · Unser ganzer Stolz

*Ein Zuhause schaffen, in dem dein Kind auch vor dem Coming Out Bestätigung erfährt · Wenn dein Kind sein Coming Out hat · Versichere deine Liebe und Anerkennung · Hole dir Unterstützung · Informiere dich über lesbische und schwule Fragen · Informiere dich über AIDS · Vertraue darauf, daß deine Gefühle sich weiterentwickeln · Die unerwarteten Vorteile · Es ist nie zu spät · Dein Kind ist immer noch ein Teenie, auch wenn es homosexuell ist · Hier sind wir, wir sorgen uns, gewöhnt euch daran: aktive Eltern*

4. TEIL: SCHULE

136 Kapitel 12 · Schul-Plage

*Die schlimmste Zeit · Mit der Situation zurechtkommen und Hilfe suchen*

148 Kapitel 13 · Sicherheit in der Schule für lesbische, schwule und bisexuelle SchülerInnen

*Für LehrerInnen und PädagogInnen*

*Was du als Einzelperson tun kannst · Einschreiten gegen Schikanierung · Alltägliche HeldInnen · Ein umfassendes Programm für scholorientierte Hilfe · Die Herausforderung des Coming Out*

158 Kapitel 14 · Strategien zum Aufbau eines Hilfsprogramms

*Für AktivistInnen und PädagogInnen*

*Den Anfang machen · Verbündete gewinnen · Es gibt zahlreiche Einstiegsmöglichkeiten · Umgang mit Widerstand · Ein langer Weg*

*Anhang*

5. TEIL: SPIRITUALITÄT

168 Kapitel 15 · Religion

*Die zerstörerischen Auswirkungen religiöser Verurteilung · Gott um heterosexuelle Orientierung bitten · Positive Erfahrungen mit der Religion · Wie du deinen Platz in einer Glaubensgemeinschaft findest · Wie du deine eigene spirituelle Verbindung findest*

175 Kapitel 16 · Die Bibel

*Gott ist auf unserer Seite · Was die Bibel über Homosexualität aussagt · Der Baum des Lebens · Gleichgeschlechtliche Liebe in der Bibel*

- 183 Kapitel 17 · Veränderung in Kirchen und Tempeln  
*Für Geistliche und Kirchengemeinden*  
*Wo steht deine Gemeinde jetzt? · Veränderung ist notwendig · Wie Lesben und Schwule in eurer Gemeinde bestätigt werden können · Erfolgreiche Veränderungen in Glaubensgemeinschaften*

## 6. TEIL: DAS WEITERE UMFELD

- 192 Kapitel 18 · Schwule und lesbische Jugendgruppen aufbauen  
*Für JugendarbeiterInnen und Verbündete*  
*Was du tun kannst · Ein Schritt nach dem anderen*
- 196 Kapitel 19 · Die schwule, lesbische und bisexuelle Gemeinschaft  
*(Deutsche Bearbeitung: Katrin Schupp)*  
*Wir sind nicht wie alle anderen · Es gibt nicht nur eine Art, schwul oder lesbisch zu sein · Wir sind eine Familie · Die Geschichte der lesbischen und schwulen Gemeinschaft · Die Anfänge der Lesben- und Schwulenbewegung · Wo wir heute stehen*
- 213 Kapitel 20 · Öffentlich eintreten für homosexuelle Jugendliche  
*Für die erwachsene schwule, lesbische und bisexuelle Gemeinschaft*

## ANHANG

*Empfehlenswerte Literatur · Nützliche Adressen in Deutschland, der Schweiz und Österreich · Anmerkungen · Quellen · Bildnachweis · Die Autorinnen*