

Geschlechterhürden überwinden - **SPORT FÜR ALLE KINDER UND JUGENDLICHEN ERMÖGLICHEN**



SEXUELLE UND GESCHLECHTLICHE VIELFALT

Geschlecht und Sexualität sind vielfältig. Das zeigen die Lebenswirklichkeiten von trans-, cis¹-, inter- und endogeschlechtlichen¹ Kindern und Jugendlichen sowie nicht-binären Menschen. Sport ist aktuell zweigeschlechtlich organisiert und schließt damit Kinder und Jugendliche, die nicht in die Vorstellungen von „weiblich“ und „männlich“ passen, aus. Rechtlich hat in den letzten Jahren eine Entwicklung stattgefunden: Seit dem Jahr 2018 gibt es neben „männlich“ und „weiblich“ den personenstandsrechtlichen Eintrag „divers“ sowie seit 2011 die Möglichkeit, gar keinen Geschlechtseintrag zu führen.

Dass auch Sport für alle zugänglich sein muss, haben der DOSB² und die Sportminister*innen der Bundesländer³ offiziell erklärt. Sie stellen klar, dass die praktizierte Inklusion von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans, inter und queeren (LSBTIQ) Sportler*innen und gelebte Akzeptanz von sexueller und geschlechtlicher Vielfalt keine wünschenswerte Sonderleistung ist, sondern Teil der Vereins- und Verbandskultur sein muss. Wenn alle Beteiligten – unabhängig vom eigenen Geschlecht oder der sexuellen Orientierung – daran mitwirken, können alle davon profitieren: Entspanntere Geschlechterrollen und weniger starre Erwartungen sind gut für alle. Viele Vereine wollen das in die Praxis umsetzen, wissen aber nicht wie. Wir möchten Euch dabei unterstützen.

Die Bedeutung von Sport für Kinder und Jugendliche

Besonders für Kinder und Jugendliche nimmt der Sport eine wichtige Rolle ein. Denn Sport unterstützt bei der Ausbildung körperlicher und geistiger Fitness und bietet die Möglichkeit ein Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln. Gemeinsame sportliche Betätigung kann das Miteinander und die Verständigung untereinander fördern. Spielfreude erzeugt häufig ein Gemeinschaftsgefühl und schafft Zugehörigkeit. Durch Sport können Kinder und Jugendliche ihre Gefühle ausdrücken und sich – sofern sie belasten – von ihnen befreien, ohne anderen dabei zu schaden. Sportliche Betätigung erweitert die Wahrnehmungsfähigkeit und intensiviert die Bewegungserfahrung. Zudem kann Sport dazu beitragen, etwas zu wagen und sich selbst und seinen eigenen Einsatz zu verantworten. Wenn Sport in einem guten Umfeld stattfindet, kann er bei der Entwicklung von Selbstwirksamkeit unterstützen. Die Möglichkeit, an Sport teilzuhaben, sollte allen Kindern und Jugendlichen offenstehen.

¹ Cis* sind alle, die nicht trans* sind. Endo* sind alle, die nicht inter* sind. Also die meisten Leute. Mehr Infos findest du auf der Projektseite (s. QR-Code/Impressum).

² Deutscher Olympischer Sportbund <https://www.dosb.de/sportentwicklung/diversity>

³ Freie Hansestadt Bremen; Sportministerkonferenz (2020): Bremer Erklärung zu sexueller Vielfalt und geschlechtlicher Identität im Sport.



Geschlecht und Leistungsfähigkeit

Im Sport herrscht weiterhin der Irrglaube vor, Leistungsfähigkeit sowie Vorlieben zu bestimmten Sportarten ließen sich von der sexuellen Orientierung oder dem Geschlecht ableiten. Leistungsunterschiede entstehen durch verschiedene Faktoren, diese können körperlich bestimmt sein, wie z. B. Größe, Gewicht, Hebelverhältnisse oder Stoffwechsel. Trotzdem orientieren sich Startklassen insbesondere im Spitzensport an zweigeschlechtlichen Körpernormen und schließen damit Athletinnen aus: Dort wird die Teilnahme von Athletinnen mit intergeschlechtlichen Körpern oder mit höheren Testosteronwerten in einigen Disziplinen an die Bedingung geknüpft, sich Operationen oder Hormoneinnahmen zu unterziehen. Dies wird von inter* und anderen Organisationen als gewaltvolle und menschenrechtswidrige Behandlung verurteilt. Neben Geschlecht gibt es weitere Ausgangsbedingungen, die zu Vor- oder Nachteilen führen können. Die zunehmend besseren Trainingsbedingungen von Frauen in den letzten Jahrzehnten haben beispielsweise im Ausdauersport dazu geführt, dass sich die Bestleistungen von Männern und Frauen immer mehr angleichen. So liegen im Marathon nur noch wenige Minuten zwischen der schnellsten Läuferin und dem schnellsten Läufer. Hier zeigt sich, dass die Leistungen von der Trainingsintensität und der Professionalisierung abhängen, die die Sportler*innen erfahren, und weniger vom Geschlecht. Medial sind Sportler viel breiter repräsentiert und werden zudem wesentlich stärker vermarktet. Unter diesen Bedingungen haben (cis) männliche Sportler wesentlich bessere Chancen auf Hochleistungen als alle anderen Geschlechter. Annahmen und Regeln bezüglich Geschlecht und Leistungsfähigkeit werden oft 1:1 auf den Kinder- und Jugendsport übertragen. Dabei sind bedeutsame Leistungsunterschiede zwischen Mädchen und Jungen vor der Pubertät nicht nachweisbar. Entsprechend ist die frühe Einteilung in geschlechtergetrennte Startklassen unnötig. Sie kann die sportliche Entwicklung sogar hemmen, da sie Stereotype (re-)produziert und Kindern vermeintlich männliche oder weibliche Vorlieben für Sportarten zuschreibt.

„Wir haben hier keine...“ – LSBTIQ werden oft nicht gesehen

Häufig geben Vereine an, es gäbe in ihren Teams keine homosexuellen, bisexuellen, inter- oder transgeschlechtlichen Sportler*innen. Dabei sind oder identifizieren sich mindestens 5-10 Prozent aller Menschen als LSBTIQ, bei jüngeren Menschen sogar mehr. Statistisch betrifft das beispielsweise in einem Fußballteam mindestens eine Person. Dieser Anteil lässt sich auf Vereine und Ligen hochrechnen. Es handelt sich um eine bedeutsame Zahl an jungen Sportler*innen mit LSBTIQ Zugehörigkeit in sämtlichen Sportarten. Gleichzeitig kann es jedoch auch sein, dass sie gar nicht erst das Angebot in Anspruch nehmen: „Ich bin ein Vereinssportmensch. Ich würde mir ein Team sehr wünschen. Ich weiß aber nicht, wie: Ich will in kein Frauenteam gehen und kann mir auch noch nicht vorstellen, bei den Männern

zu spielen“⁴, wie ein junger trans* Sportler berichtet. Der Grund für die häufig angegebene Nicht-Existenz von LSBTIQ Teilnehmenden ist also nicht, dass sie nicht existieren, sondern dass sie nicht teilnehmen können, weil sie nicht mitgedacht werden oder kein Raum da ist, in dem sie sich sicher fühlen. Formulare, Regularien, Ansprache, Teams („Mannschaften“), Sportbekleidung, Umkleiden und Toiletten sind wichtige Elemente für jeden Sportverein. In den meisten Fällen folgen diese jedoch einer binären Logik, die non-binäre Menschen sowie trans- und intergeschlechtliche Personen per se ausschließt. Die Auffassung von Heterosexualität als Norm wird durch starre Geschlechterstereotype und binär getrennte Umkleideräume, die potenziell intime Begegnung zwischen den Geschlechtern verhindern sollen, gestützt. Schwulenfeindlichkeit ist beispielsweise im Männerfußball weiterhin stark verbreitet. Sport, der von Frauen betrieben wird, wird nur als abweichende Ergänzung der vorherrschenden Norm behandelt, meistens heißt es „Fußball“ und „Frauenfußball“. Frauen werden durch Kleidervorschriften, z. B. beim Beachvolleyball, als Sexobjekte vermarktet.

Wie erleben LSBTIQ-Personen den Sport?

„Binär organisierte Teams und Sportangebote hindern mich daran, eine Sportart auszuüben“ sagt z. B. T., trans nicht-binär⁵. Der Ausschluss junger LSBTIQ Sportler*innen aus den Strukturen des Sports führt dazu, dass viele sich aus dem Sport zurückziehen. Dies stellt nicht nur für die jeweiligen Vereine ein Problem dar, weil ihnen dadurch potenzielle Mitsportler*innen verloren gehen. Durch den Ausschluss bleibt den LSBTIQ Sportler*innen die Möglichkeit guter Erfahrungen im Sport, die die Entwicklung eines positiven Verhältnisses zur eigenen Identität und dem Körper begünstigen können, verwehrt.

Ein erheblicher Anteil LSBT Jugendlicher, die Vereinssport betreiben, gibt an, Diskriminierung im Vereinsalltag zu erfahren. Diese gehen zu 9 % von Trainer*innen, zu 11 % von Zuschauer*innen und Fans, zu 15 % von gegnerischen Teams und – was besonders fatal ist – zu 34 % von Teamkolleg*innen aus⁶. Das sind drei bis vier Mitspieler*innen aus dem eigenen Fußballteam, die LSBT Mitspielende aktiv diskriminieren. Leider gibt es aktuell

⁴ Queeres Netzwerk NRW (2022), Teilhabe von trans* und nicht-binären Menschen am Sport. S. 22 <https://queeres-netzwerk.nrw/teilhabe-von-trans-und-nicht-binaeren-menschen-am-sport-neue-broschuere-veroeffentlicht/>

⁵ Ebenda, S. 16

⁶ DJI/ Krell, Claudia; Oldemeier, Kerstin; Austin-Cliff, George (2018): Queere Freizeit. Inklusions- und Exklusionserfahrungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans* und *diversen Jugendlichen in Freizeit und Sport. München: Deutsches Jugendinstitut. S.32 https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/queere_freizeit/DJI_QueereFreizeit.pdf



keine Studien zu den spezifischen Erfahrungen von inter* Personen im organisierten Sport in Deutschland.

Diskriminierung ist nicht eindimensional - intersektional denken

Nicht nur Geschlecht und sexuelle Orientierung spielen im Sport eine wichtige Rolle: Personen können auch aufgrund von Rassismus, Antisemitismus, Ableismus (Diskriminierung aufgrund von Behinderung), oder Klassismus ausgeschlossen und diskriminiert werden. Kinder können unter Adultismus leiden, weil sie von Erwachsenen nicht ernst genommen werden. Manche Personen sind von mehreren Diskriminierungsformen gleichzeitig betroffen, d. h. diese wirken komplex – intersektional – zusammen. Für mehrfachdiskriminierte Personen kann die Teilhabe am Sport somit zusätzlich erschwert sein. Die Zugehörigkeiten können real sein oder zugeschrieben. Es gibt viele weitere Barrieren, die mehrfachdiskriminierte LSBTIQ Personen von Teilhabe am Sport ausschließen:

Zum Beispiel fehlende finanzielle Ressourcen, fehlende Vertrauens-/Kontaktpersonen im Sport, fehlendes Wissen über Angebote und die (positive) Wirkung von Sport, sprachliche Barrieren, mangelnde Willkommenskultur (und Erwartung, dass sich Mitglieder an Normen anpassen), fehlende Vorbilder oder ein Mangel an Angeboten für die spezifische Zielgruppe.

Umgangstrategien, die LSBTIQ Sportler*innen daraus entwickeln:

„Ich habe mich bewusst für eine Individualsportart entschieden“, erklärt N., ein junger trans* Sportler. Hier wird deutlich, dass trans*, inter* und nicht-binäre Kinder und Jugendliche oft Umgangsstrategien mit den zweigeschlechtlichen Strukturen im Sport entwickeln. Zum Beispiel werden Sportarten nicht nur nach Interesse oder Vorliebe gewählt, sondern strategisch: Manche ziehen Individualsport dem Teamsport vor, um ausschließende Situationen vermeiden. Andere entscheiden sich bewusst für Sportarten, in denen gemischtgeschlechtlich trainiert wird. Auch die Bekleidungs Vorschriften der jeweiligen Sportart können eine wichtige Rolle spielen. Viele LSBTIQ Personen entscheiden, dem Sport fernzubleiben, oder teilzunehmen, aber nicht als LSBTIQ sichtbar zu werden, um Diskriminierung und Ausgrenzung zu vermeiden. Homo- oder Bisexualität werden häufig im Verborgenen gehalten, um sich keinen homo- oder bifeindlichen Sprüchen oder Angriffen auszusetzen.



MEHR ZUM PROJEKT „SPORT FÜR ALLE“

unter <https://www.seitenwechsel-berlin.de/projekte/sportfueralle>

Impressum:

Eine Publikation von Seitenwechsel Sportverein für FrauenLesbenTrans*Inter* und Mädchen e.V. in Kooperation mit ASP – Agentur für soziale Perspektiven e.V.



AGENTUR FÜR
SOZIALE
PERSPEKTIVEN

Text: Anna Kellermann und Ayla Fedorchenko

Redaktion: Kerstin Bühler, Conny-Hendrik Schälicke

Beratung: Alice Drouin, Kompetenz- und Koordinierungsstelle für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt im Sport des LSVD Berlin-Brandenburg e.V.

Layout: Henriette Baur (123comics);

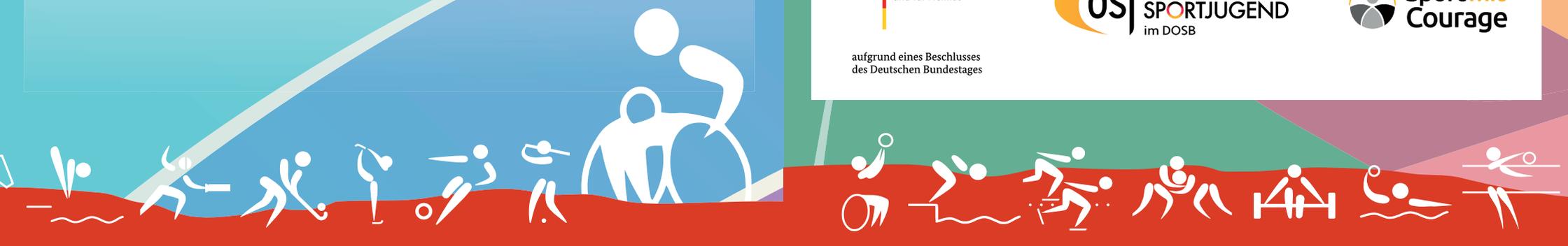
Icons: gemeinfrei unter https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:World_Games_pictograms?uselang=de

Berlin, Dezember 2023

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



WAS KÖNNEN VEREINE TUN, UM GESCHLECHTLICHE UND SEXUELLE VIELFALT ZU ERMÖGLICHEN?

Akzeptierende Haltung entwickeln und lernen wollen

Alles beginnt mit dem Wunsch keine Person ausschließen zu wollen. Dies erfordert, sich mit benachteiligten Gruppen auseinanderzusetzen und nachzufragen, was diese brauchen, um teilnehmen zu können. Für vieles gibt es mittlerweile gute Materialien, damit nicht unbedingt die Personen als erstes selbst gefragt werden müssen. Ausschlüsse und Diskriminierung zu vermeiden ist ein Lernprozess. Wenn wir uns alle auf dem Weg machen, gibt es weniger Verletzungen und mehr Miteinander. Dabei passieren auch Fehler. Aus diesen lernen wir, entschuldigen uns, überlegen – wenn möglich – Wiedergutmachung und gehen weiter.

Antidiskriminierungsleitlinien

Es ist sehr wirksam, wenn Vereine und Verbände Antidiskriminierungsrichtlinien in ihren Leitbildern verankern, um LSBTIQ Sportler*innen anzuerkennen und ihnen Diskriminierungsschutz zu gewähren. Insbesondere, wenn Leitbilder nicht nur vereinsintern präsentiert werden. Positioniert und markiert sich ein Verein oder Verband als explizit LSBTIQ-freundlich, spricht er diese an. Dies hat jedoch zur Folge, dass eine entsprechende Kultur von allen (!) hergestellt und praktiziert werden muss. Diese kann durch die folgenden Maßnahmen umgesetzt werden.

Vielfalt in Dokumenten, Formularen und Regularien sichtbar machen

Dokumente, Listen und interne Papiere können mit wenig Aufwand geschlechterinklusiv oder gar geschlechtsneutral formuliert werden. Sofern die Kategorie Geschlecht relevant ist, ist es wichtig, darauf zu achten, dass alle vier Optionen, männlich, weiblich, divers und ohne Eintrag (m/w/d/o), berücksichtigt werden. Diese werden (künftig) auch in den Sportstatistiken der Verbände abgefragt. Hier zählt die Selbstauskunft der Person über ihr Geschlecht. Der DFB und der DHB z. B. haben die Möglichkeit der Teilnahme von trans*, inter* und nichtbinären Personen bereits in ihren Ordnungen geregelt. Wenn Eltern angegeben werden, denkt daran, dass es auch zwei Mütter oder Väter geben kann. „Erziehungsberechtigte“ wäre hier eine neutrale Lösung.

Einschreiten bei Diskriminierung

Studien zeigen, dass Diskriminierung von LSBTIQ Kindern und Jugendlichen in Vereinen von allen Beteiligten aktiv und passiv ausgeübt wird. Wichtig ist hier, dass Personen zeitnah intervenieren, sobald diese stattfindet. Diskriminierende Aussagen müssen als solche markiert und problematisiert werden. Diskriminierendes Verhalten kann reduziert werden, wenn die diskriminierenden Personen in Einzelgesprächen von

anderen auf ihr Fehlverhalten aufmerksam gemacht werden und erklärt wird, worin die Problematik ihres Verhaltens besteht. Der diskriminierten Person kann es helfen, wenn Unterstützung angeboten wird, diese sollte jedoch nicht aufgedrängt werden.

Zum Weiterlesen: <https://www.aug.nrw/projekte/sag-was/>

Sprache & Interaktionen – für ein inklusives Miteinander

Mit geschlechterinklusive Sprache wird signalisiert, dass geschlechtliche Vielfalt anerkannt wird. Es beginnt mit einer respektvollen Ansprache, bei der jede Person mit dem gewünschten Namen angesprochen wird. Wenn über die Person gesprochen wird, sollte das passende Pronomen (sie/er/ they/ kein Pronomen...) verwendet werden. Wenn du dir unsicher bist, wie du eine Person ansprechen kannst, frag sie. Auch sonst ist im Sportalltag eine bewusste Wortwahl wichtig: Z. B. „kurze Liegestütze“ statt „Frauenliegestütze“ oder, wenn etwas zu tragen ist, die Frage nach „vier starken Kindern“, statt nach „vier starken Jungs“. Leistungsstarke Sportlerinnen sollten als solche anerkannt werden, statt ihre Leistung nur scheinbar zu loben und damit zu relativieren: „die spielt wie ein Junge!“ oder „gut für ‘n Mädchen!“: Zuschreibung und Klischees sollten auch in Bezug auf andere Merkmale, wie z. B. Herkunft, Glaube, Behinderung oder Alter vermieden werden.

Zum Weiterlesen: <https://sprachkick.de/diskriminierung-und-sprache/>

Räumlichkeiten

Um Räumlichkeiten LSBTIQ freundlich zu gestalten, muss nicht immer gleich umgebaut werden. Grundsätzlich stellen Umkleide- und Duschsituationen für alle Jugendlichen eine herausfordernde und teilweise belastende Situation dar. Schließlich wird Kleidung, die auch dem Schutz der Intimsphäre dient, abgelegt und bringt alle zeitweise in eine verletzte Position, die mit Scham behaftet ist. (Zusätzliche) All-Gender-Umkleiden werden der gelebten Vielfalt gerechter. Sofern die Möglichkeit besteht, wäre die Einrichtung von Einzelkabinen ideal. Bis dahin könnte z. B. das Aufstellen mobiler Trennwände eine angenehmere Möglichkeit des Umkleidens bieten. Duschen und Umkleiden können mit „Ampeln“ versehen werden, auf denen flexibel angezeigt werden kann, wer gerade duscht und sich umzieht und wer dazukommen kann.

Zu den Duschampeln: <https://sichtbar-sportlich.de/umkleide-und-duschampel/>

Einteilung – mehr als Männer- und Frauenteam

Startklassen bzw. Teams müssen nicht immer nach Geschlecht eingeteilt werden. Beispielsweise sind Teams beim Curling, Segeln, Ultimate Frisbee oder Badminton bereits geschlechtlich gemischt. Im Fußball gibt es in den Altersklassen U6-U11 neue Spielformen, die kindgerechter sind und ohne Geschlechtertrennung auskommen. In manchen Sportarten, z. B. beim Roller Derby und Rugby werden queerinklusive Angebote gemacht, z. B. All-Gender-Teams oder FLINTA*-Teams



(Frauen, Lesben, inter*, nicht-binäre, trans* und agender Personen).

Queere Sportangebote schaffen

Jenseits dessen, dass alle Angebote inklusiv für LSBTIQ Kinder und Jugendliche gestaltet werden können, kann es eine empowernde Wirkung haben, wenn sich Angebote explizit und exklusiv an entsprechende Gruppen richten. Unterstützend ist es, wenn in den Räumlichkeiten Informationsmaterial für Kompetenz- und Anlaufstellen für sexuelle und geschlechtliche Vielfalt ausgehängt und aktualisiert werden. Auch in diesen Räumen können unterschiedliche Ausschlüsse wirken. Deshalb ist es grundsätzlich wichtig, auf einen wertschätzenden Umgang gegenüber allen zu achten und Teilhabebarrieren für verschiedene Zielgruppen abzubauen.

Sichtbarkeit & Öffentlichkeitsarbeit

Gerade für Personen, die in der Vergangenheit Diskriminierung im Sport erlebt haben, ist der Weg in den Sportverein oft mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden. Der Sportverein kann einen (Neu) Start im Verein erleichtern: Zum Beispiel, indem der Verein sich öffentlich für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt positioniert (über Plakate, Flyer, Aufkleber an Eingangstüren, o. ä.). Eine Möglichkeit ist es, die **Charta von Seitenwechsel** zu unterzeichnen und dies zu kommunizieren. Auch eine sensibel gestaltete Homepage kann den ersten Besuch erleichtern: Zum

Beispiel kann es helfen, die Umkleide und Duschsituationen in den Einrichtungen offenlegen, sodass Menschen selbst entscheiden können, ob der jeweilige Verein für sie in Frage kommt. Für viele kann es hilfreich sein, vor dem ersten Besuch per E-Mail oder Telefon Fragen zum Sportangebot und der Situation vor Ort (z. B. zu Umkleidemöglichkeiten) stellen zu können. Auf der Homepage können niedrigschwellige Kontaktmöglichkeiten für die einzelnen Sportangebote bereitgestellt werden. **Beispiel guter Praxis:** Informationen zum Angebot „Ballsport+“ auf der Homepage von Seitenwechsel e.V.

Ansprechperson

Auch wenn das langfristige Ziel darin besteht, dass sexuelle und geschlechtliche Vielfalt fester Bestandteil der Vereins- oder Verbandskultur wird, empfiehlt es sich, eine Ansprechperson zu benennen, die über fachliche Kompetenzen verfügt und gegebenenfalls selbst LSBTIQ-zugehörig ist. Zusätzlich kann diese als Ansprechperson fungieren, bei der Vorfälle gemeldet werden können und bei der Beratung und Austausch gesucht werden kann. Wünschenswert wäre, eine bundesweite Kompetenz- und Anlaufstelle zu installieren, die Beratung für alle Sportarten anbietet.

Schutzkonzepte erweitern

Viele Sportvereine haben bereits Schutzkonzepte gegen sexualisierte Gewalt und/oder Kinderschutzkonzepte. Diese können um Diskriminierungs-

schutz erweitert werden. Einige der hier genannten Maßnahmen könnten z. B. darin aufgenommen werden.

Organisationsentwicklung

Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt kann institutionell verankert werden, wenn alle Verantwortlichen – egal ob ehrenamtlich oder hauptberuflich aktiv – an Schulung und Fortbildung zum Thema teilnehmen. Ziel ist dabei, dass sie fachlich informiert sind und um die spezifische Situation und besondere Vulnerabilität von LSBTIQ-Kindern und Jugendlichen wissen. Wenn sich Diversität in den Teams und auf allen Funktionsebenen des Vereins abbildet, kann dies positive Auswirkungen auf die gesamte Vereins- und Verbandskultur haben.

Weitere Praxistipps gibt es hier:

Charta für Geschlechtliche Vielfalt im Sport, Seitenwechsel Sportverein für FrauenLesben-Trans*Inter* und Mädchen e.V.

www.charta.seitenwechsel-berlin.de

Queere Jugend Berlin

www.queere-jugend-berlin.de

Queeres Netzwerk NRW, Teilhabe von trans* und nicht-binären Menschen am Sport

<https://queeres-netzwerk.nrw/teilhabe-von-trans-und-nicht-binaeren-menschen-am-sport-neue-broschuere-veroeffentlicht/>

Deutsches Jugendinstitut, Queere Freizeit

https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/queere_freizeit/DJI_QueereFreizeit.pdf

Ergebnisse des Outsport-Projekts

<https://www.out-sport.eu/research/?lang=de>

*BEISPIEL GUTER PRAXIS: Informationen zum Angebot „Ballsport+“ auf der Homepage von Seitenwechsel e.V.

Ballsport+

Das Training findet auf **Deutsch** statt, Übersetzung ist auf **Englisch** möglich.

Auf Wunsch / nach Bedarf kann zu Beginn des Trainings eine Vorstellungsrunde mit Namen und Pronomen stattfinden. Wenn du Fragen hast, kannst du vor dem Training gerne die das Training anleitende Person fragen.

Umkleide-Möglichkeiten:

- **FrauenLesbenTrans*Inter*** mit offener Gruppendusche
- Die Umkleiden werden unmittelbar vor und nach dem Training durch andere Frauen*-Gruppe mitbenutzt; die anderen Gruppen vor und nach uns nutzen die zweite Umkleide
- **Einzelumkleide** verfügbar

Toiletten:

- Es gibt Frauen- und Männertoiletten, die vom Flur zugänglich sind

Die Sporthalle ist ebenerdig und hat eine Toilette für Menschen mit Handicap ohne Duschköglichkeit. **Alle sind willkommen.** Nehmt gern Kontakt zur trainierenden Person auf wie wir zusammen kommen können.



WAS HEISST EIGENTLICH...?

Geschlecht und Sexualität sind vielfältig. Ebenso vielfältig sind die Begriffe, mit denen Menschen ihr Geschlecht, ihre Identität, Körper oder ihr Begehren beschreiben. Aber was gehört eigentlich zu geschlechtlicher und sexueller Vielfalt?

Geschlechtliche Vielfalt:

trans (geschlechtlich):

- * Überbegriff für Personen, die sich nicht oder nicht komplett mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren können.
- * Manche trans* Personen identifizieren sich innerhalb der zweigeschlechtlichen Ordnung, z. B. als trans* Mann, trans* Frau
- * Manche Personen erleben ihre Geschlechtsidentität als Geschlechtsidentität "zwischen", "sowohl-als-auch", "weder-noch" oder „außerhalb von“ männlich und weiblich. Selbstbezeichnungen sind z. B. nicht-binär, genderqueer, genderfluid, agender

endo (geschlechtlich):

- * Überbegriff für Personen, deren Körper zweigeschlechtlichen Normen entspricht
- * endo Personen können verschiedene Geschlechtsidentitäten haben

cis (geschlechtlich):

- * Überbegriff für Personen, die sich mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren können

inter (geschlechtlich):

- * Überbegriff für Menschen, die mit Varianten der Geschlechtsmerkmale (Chromosomen, innere oder äußere Geschlechtsorgane, Geschlechtshormone) geboren wurden
- * inter* Personen können verschiedene Geschlechtsidentitäten haben

Sexuelle Vielfalt:

Bei der sexuellen Identität geht es darum, von welchem Geschlecht oder welchen Geschlechtern sich ein Mensch sexuell oder romantisch angezogen fühlt. Es gibt viele verschiedene Begriffe, die Leute benutzen, um ihre sexuelle Identität zu beschreiben. Zum Beispiel: heterosexuell, homosexuell, lesbisch, schwul, bisexuell, pansexuell oder auch asexuell.

Mehr zu Begriffen gibt's zum Beispiel unter:

<https://queer-lexikon.net/glossar/>