

Vorwort: Der Schauspieler leidet .....	6
Was hat eigentlich Sex mit dem Job zu tun? .....	7
Was ist Homophobie? .....	7
Was sind Transgender? .....	9
Was sind Bisexuelle? .....	9
Immer noch diskriminierend .....	10
Ältere beneiden selbstbewusste Jüngere .....	10
Deutliches Stadt-Land-Gefälle.....	11
Kulturelle Barrieren.....	12
Es lebt sich befreiter .....	12
Danach ist man wie ausgewechselt .....	12
Ist Homosexualität nur eine Episode und heilbar? .....	13
Gibt es genetische Ursachen? .....	14
Ab wann ist man schwul oder lesbisch? .....	14
Die frühe Klarheit?.....	15
Nehmen Sie sich ein Beispiel! .....	15
Schwule Väter und lesbische Mütter .....	17
Coming-out-Tag .....	18
Inneres Coming-out und äußeres Coming-out .....	18
Welche Faktoren beeinflussen das Coming-out? .....	19
Vorbereitung fürs Coming-out .....	20
Auch Kinder haben eine Intimsphäre! .....	21
Gibt es einen günstigen Zeitpunkt? .....	21
Strategisch vorgehen, aber wie? .....	22
„Ich bin schwul, und das ist auch gut so!“ .....	23

Wie sage ich es meinen Eltern? .....	24
Wie sage ich es meinen Verwandten? .....	24
Wie sage ich es meinen Kindern? .....	26
Wie sage ich es meiner Frau/meinem Mann? .....	27
Wie sage ich es meinen Freunden? .....	28
Wie sage ich es meinen Arbeitskollegen? .....	28
Wie sage ich es meinen Vereinskameraden? .....	30
Welche Hilfe finde ich wo, wenn es platzt?.....	32
Hilfen am Arbeitsplatz.....	33
Hilfen in der Schule .....	33
Hilfen für junge Menschen.....	33
Hilfen in der Familie.....	34
Beratungsstellen und Hilfe im Internet.....	34
Auch Bücher und Filme helfen .....	35
Verpassen Sie nicht Ihren Traumpartner.....	35
Leben Sie für sich oder für andere? .....	36
Lebst Du schon oder wartest Du noch?.....	36
Die Typenlehre kann weiterhelfen .....	37
„Ich nehme nur Heteros!“ .....	39
Grenzen des Coming-out .....	40
Coming-out für Ältere .....	40
Schlusswort.....	41