

# Outing - Ein Leitfaden

Die ersten Begegnungen mit BDSM (etwa auf einem Treff der SMJG) sind sehr aufregend. Für uns bringt diese Zeit viel Freude, neue Entdeckungen und das Gefühl, endlich verstanden zu werden. Das möchten einige auch mit den Menschen teilen, die ihnen wichtig sind. Über ein Outing nachzudenken kann verunsichernd wirken. Deshalb möchten wir dich mit diesem Leitfaden unterstützen: Egal, ob du noch überlegst, dich zu outen oder es schon fest vorhast.

## 1 Wer sind wir eigentlich?

Der SMJG.e.V. ist eine Gruppe von jungen Menschen, die sich für BDSM interessieren und die sich schon seit vielen Jahren damit beschäftigen. Junge Menschen, das heißt in diesem Fall zwischen 14 und 27 Jahren. Wir treffen uns online in unserem [Forum](#) und unserem [Chat](#) - aber auch offline bei Treffs in vielen Städten Deutschlands und Österreichs. Jeder Treff findet einmal im Monat statt. Zweimal im Jahr organisieren wir auch noch ein großes überregionales Communitytreffen. Außerdem haben wir ein [Sorgentelefon](#), wo du anrufen kannst, wenn du ein offenes Ohr brauchst. Formal sind wir als gemeinnütziger eingetragener Verein organisiert und beraten auch Behörden und Sorgeberechtigte, die Fragen zu BDSM haben. Das war natürlich nur ein kurzer Abriss. Wenn du mehr wissen willst, dann schau doch auf unserer [Webseite](#) nach.

## 2 Bevor wir beginnen, was ist eigentlich ein Outing?

Unter Outing verstehen wir in diesem Text, wenn du anderen Menschen erzählst, dass du auf BDSM stehst. Vermutlich hast du den Begriff schon in Zusammenhang mit der queeren Community gehört, da ist es sehr ähnlich. Unter den Begriff Outing können verschiedene Sachen fallen: Es gibt ein inneres Outing vor dir selbst, wo dir selbst klar wird, was du magst, fühlst und empfindest. (Wenn du dir schon sicher bist, dass du auf BDSM stehst, dann hast du dein inneres Outing schon hinter dir.) Außerdem gibt es das äußere Outing, bei dem du anderen Personen (z.B. Freund\*innen, Familie, Mitschüler\*innen) deine Vorlieben erklärst und ihnen bestenfalls Unsicherheit im Umgang damit nimmst.

Ob du dich outen möchtest, entscheidest du selbst. Möchtest du deinen Sorgeberechtigten oder deinen Freund\*innen nicht von deinen Vorlieben erzählen, ist das absolut okay. Wenn du dich aber vor jemandem outen möchtest, ist es völlig egal, wie viel Erfahrung du hast oder seit wann du darüber nachdenkst, du musst nichts beweisen. Sobald du Redebedarf hast, reicht das als Grund völlig aus. Manchmal ergeben sich aber Situationen, in denen du keine Wahl hast und etwas schnell erklären musst. Das kann von einem entdeckten blauen Fleck, über herumliegendes Spielzeug bis hin zu Schmuck reichen. Wenn das bei dir der Fall ist, dann findest du mehr Infos dazu weiter unten bei „Welche Reaktionen sind möglich - Was ist, wenn du durch Zufall geoutet wirst“.

## 3 Wann/Warum ist ein Outing sinnvoll? — Überlegungen vor dem Outing

Ob du dich outen möchtest und wann es sinnvoll und erstrebenswert ist, entscheidest du selbst. Wenn du nicht das Bedürfnis hast, deinen Sorgeberechtigten oder deinen Freund\*innen von deinen Vorlieben zu erzählen, ist das genauso okay, wie wenn du es ihnen erzählen möchtest. Du bist nicht verpflichtet, dich zu outen, wenn du das nicht willst.

Nicht immer ist es nötig sich zu outen. Wenn du zum Beispiel bald von zuhause ausziehst oder deinem Umfeld gar nicht auffällt, was du machst, kannst du BDSM einfacher ausleben, ohne dich zu outen. Deshalb musst du natürlich nichts verheimlichen, aber es ist eben deine eigene Entscheidung.

Du musst auch keine bestimmten „Kriterien“ erfüllen, um dich vor jemandem outen zu „dürfen“. Es ist egal, ob du bisher „nur“ auf einem Treff der SMJG gewesen bist oder schon über viele Jahre Erfahrung gesammelt hast. Sobald du den Wunsch hast, einer Person von deinen Vorlieben zu erzählen, kannst du das jederzeit tun.

Es gibt hier kein Richtig oder Falsch, den Zeitpunkt für ein Outing wählst du selbst!

Denke bei deiner Entscheidung daran, dass ein Outing Vor- und Nachteile haben kann.

Es kann dir etwa erleichtern, einen Treff zu besuchen, wenn du zum Beispiel deinen Sorgeberechtigten davon erzählen kannst. Nach einem Outing musst du dich nicht mehr verstecken. Du kannst Personen nun mehr davon erzählen, was du machst, dass du Treffs besucht oder wie neue Freundschaften entstanden sind. Nach einem Outing kannst du möglicherweise auch von Vertrauenspersonen Unterstützung erhalten. Sollte einmal Spielzeug herumliegen oder jemand einen blauen Fleck bemerken, der beim Spielen entstanden ist, kannst du das nun einfach erklären. Dazu kann es erleichternd sein, etwas nicht verstecken zu müssen, sondern seine Begeisterung nach außen zeigen zu können. Unterschätze diesen Boost an Selbstvertrauen nicht, er kann dir sehr guttun.

Es kann auch Nachteile geben. Zum Beispiel ist es möglich, dass es ab dem Zeitpunkt des Outings unangenehm sein kann, wenn du mit der Person über BDSM oder Sex sprichst. Vielleicht erhältst du unangemessene Kommentare, wirst mit Vorurteilen konfrontiert oder deine Art des sexuellen Auslebens wird ins Lächerliche gezogen. Es ist möglich, dass jemand nicht gut auf deine Offenheit reagiert oder sich das Verhältnis zu deinen Sorgeberechtigten anspannt. Überlege also, was du sagst, es lässt sich nicht zurücknehmen.

Überlege dir also vorher, was du mit dem Outing erreichen möchtest. Je nachdem, was dein Ziel ist, willst du unterschiedliche Informationen vermitteln. Dabei kann das von etwas ganz Allgemeinem wie „Ich interessiere mich für BDSM“ bis hin zu Details über dein BDSM reichen.

Outest du dich, schau, wer vor dir sitzt. Ein Outing vor deinen Sorgeberechtigten, die vielleicht in einer anderen Zeit mit anderen Werten aufgewachsen sind, läuft meist anders ab, als vor deinem Freundeskreis. Genauso läuft ein Outing vor einem\*r Partner\*in ganz anders ab als vor Kollegen\*innen oder Lehrkräften.

Ruf dir dabei die Meinung der Person, bei der du dich outen willst, zu anderen verwandten Themen ins Gedächtnis, z.B. die Haltung zur LGBTQ+ Community. Vielleicht kannst du so abschätzen, ob er\*sie eher gut oder schlecht reagiert und daraus eine Entscheidung ableiten, ob du dich outest oder nicht.

## **4 Und wie mache ich das nun genau? - Konkretes**

Es kann helfen, ein Outing gut zu planen, dies ist aber nicht immer möglich oder nötig. Da jede Outing-Situation anders ist, gibt es kein perfektes Rezept. Wir haben dir hier aber eine Sammlung von Tipps zusammengestellt, die dir helfen können.

Du kennst die Menschen in deinem Umfeld am besten und kannst selbst abschätzen, was eine gute Strategie ist und wie die Personen reagieren könnten.

### **Grenzen setzen**

Ein Outing-Gespräch kann ganz schön anstrengend sein. Pass auf dich auf und achte auf deine Grenzen. Eine Grenze kann schon erreicht sein, wenn du dich in dem Gespräch zunehmend unwohler fühlst.

Erzähle deinem Gegenüber nur das, womit du dich wohlfühlst und wie viel die Person auch hören will. Du willst zwar erzählen, dass du auf BDSM stehst, das heißt aber nicht, dass du alle Details teilen musst oder dein Gegenüber alles wissen muss. Auch wenn dich jemand neugierig ausfragt, musst du nicht auf alles antworten.

Wenn dir das Gespräch zu anstrengend wird oder du mit Aussagen nicht umgehen kannst, ist es keine Schande eine Pause zu machen oder das Gespräch komplett abzubrechen.

Bei einem schwierigen Thema wie Outing und Sexualität kann es zudem sein, dass dein Gegenüber zu anderen Themen oder (Streit-) Punkten abdriftet. Das kann schnell ablenken und führt nicht mehr zum Ziel des Outings! Versuche nach Möglichkeit, Themensprünge höflich abzublocken.

Sag klar und deutlich, wenn dir etwas zu viel ist! Unklare Aussagen und Zeichen werden von deinem Gegenüber vielleicht nicht verstanden. Wird ein Gespräch sehr emotional, atme durch, mache eine Pause und setze das Gespräch später fort. Ahnst du schon vorher, dass eine Person nicht gut reagieren könnte, wende dich nach außen und bitte andere um Hilfe, denn es ist dein Recht, sicher zu sein!

### **Den richtigen Rahmen setzen**

Auch der Ort und die Zeit des Gesprächs können das Outing erleichtern. Suche dir für lange und intime Gespräche einen ruhigen, privaten Raum. Ein Spaziergang, etwa auf einer bekannten Strecke, kann auch die Länge des Gesprächs begrenzen.

Willst du lieber ein oberflächliches Gespräch, sind öffentliche Räume (Café, Restaurant etc.) besser. Reagiert dein Gegenüber (un)erwartet negativ, muss es sich in der Öffentlichkeit eher zurückhalten als etwa Zuhause.

Versuche einen guten Moment zu wählen. Bist du oder ist die andere Person im Stress, genervt oder beschäftigt, warte lieber ab.

Aktuelle Partner\*innen mit einzubeziehen ist leider meistens keine gute Idee. Dein Gegenüber könnte denken, BDSM sei nicht dein eigenes Anliegen, sondern das der Partnerperson.

### **Der Ton macht die Musik**

Es ist großartig, wenn du einer Person so sehr vertraust, dass du dich vor ihr outest. Du darfst ihr genau das erzählen: sage ihr, wie sehr du das Vertrauen schätzt und bringe deine Freude mit in deine Erzählung ein.

In Gesprächen kannst du dir dein Gegenüber ein Stück weit wie einen Spiegel vorstellen. Wie du von deiner Neigung erzählst, hat großen Einfluss darauf, was von deiner Bezugsperson zurückkommt. Kommst du angespannt auf jemanden zu, wird diese Person sich auch anspannen und sorgen. Erzählst du einer Person freudig von einer neuen Entdeckung, die dir guttut, ist eine genauso positive Reaktion wahrscheinlicher.

Achte also entsprechend bewusst auf dein Auftreten und versuche, deine Begeisterung in das Gespräch mitzunehmen.

### **Die wichtigen Worte finden**

Überlege dir, mit welchen Worten du dein Outing beginnen möchtest. Manchen kommt da sofort eine gute Idee, andere wollen sich vielleicht beraten lassen und sich Feedback dazu holen, wie der Satz verstanden wird. Hast du deine persönlichen Worte gefunden, übe sie auszusprechen. So kommen sie dir auch über die Lippen, wenn du gerade furchtbar nervös sein solltest.

Bedenke, dass die ersten und letzten Worte immer am meisten im Kopf bleiben. Nutze hier die Sandwich-Methode. Bei der packt man die positive, einfache Hauptaussage an den Anfang und den Schluss. Alle Details, das Komplizierte, Ungemütliche packt man dazwischen.

### **Ganz vereinfacht könnte das so aussehen:**

“Hey, ich vertraue dir sehr und möchte etwas Wichtiges mit dir teilen. Ich interessiere mich für BDSM. Ich habe da diesen interessanten Treff gefunden, der mir einen sicheren Raum für Austausch bietet.”

Ein Gespräch beinhaltet immer eine andere Person, in deren Gedanken du keinen Einblick hast. Eventuell wird deshalb dein Gespräch nicht genauso ablaufen wie vorher geplant. Habe deshalb im Hinterkopf, dass du deinen Plan abändern und an die konkrete Situation anpassen kannst/solltest.

Nicht jede\*r hat noch viele Klischees über BDSM im Kopf. Es ist sinnvoll, sie nicht von dir aus anzusprechen. Sonst setzt man Anderen verunsichernde Bilder in den Kopf, die sie vorher nicht hatten. Kommen Klischees zur Sprache, darfst und solltest du sie entkräften. Erklären zum Beispiel, dass vieles, was in den Medien gezeigt wird, nicht der Wahrheit entspricht und BDSM immer eine individuelle Sache ist.

Bei besorgten Gegenübern hilft es, zu betonen, wie wichtig dir Sicherheit ist. Erkläre das Konzept SSC.

Vermeide negative Formulierungen. Einige Personen, die schon länger in der Szene aktiv sind, verwenden manchmal Wörter wie „pervers“ ironisch. Außenstehende können diese Wörter aber falsch verstehen und ernst nehmen.

### **Info SSC**

SSC ist die Abkürzung für safe, sane, consensual (= sicher, zurechnungsfähig, einvernehmlich) und meint, dass das Ausüben von BDSM im Rahmen von körperlicher und seelischer Sicherheit, klarem Menschenverstand und gegenseitigem Einverständnis der Beteiligten geschieht.

### **Dem Gegenüber zuhören**

Zu einem gelungenen Gespräch gehört auch Zuhören. Ermögliche es deinem Gegenüber Fragen und Meinungen mitzuteilen.

Höre dabei genau zu, was die andere Person sagt. Dein Gegenüber gibt dir nicht nur inhaltliche Informationen, sondern erzählt dir auch etwas darüber, wie es ihm\*ihr (mit dem Gehörten) geht. Nimm das wahr und reagiere darauf. Es kann sein, dass das, was du sagst bei deinem Gegenüber nicht so ankommt wie du es gemeint hast. Erkläre Dinge lieber zweimal bevor Missverständnisse zu Konflikten werden.

Nimm dir am besten auch etwas zum Schreiben mit und notiere dir bei Anmerkungen deines Gegenübers, worauf du noch eingehen willst. So musst du niemanden unterbrechen und kannst trotzdem alles ansprechen. Außerdem hilft dir das stichpunktartige Mitschreiben, das Gesagte schon ein erstes Mal zu verarbeiten. Kündige deine Absicht, dir Notizen zu machen vorher an und betone, dass da nie neue Informationen draufstehen werden. Ansonsten ist die Aufmerksamkeit deines Gegenübers nur noch bei deiner Mitschrift.

## **5 Welche Reaktionen sind möglich? Wie reagiere ich?**

Natürlich kann man nicht jede einzelne Reaktion abdecken oder vorbereiten. Wie du mit der Situation einzeln umgehst, liegt bei dir. Dennoch gibt es einige mögliche Reaktionen, auf die man sich vorbereiten kann.

### **Was ist, wenn...**

#### **...dein Gegenüber auch kinky ist?**

Es kann passieren, dass dein Gegenüber auch Interesse an BDSM hat. Damit ist dein Gegenüber wahrscheinlich deutlich offener als jemand, der\*die noch nie von dem Thema gehört hat.

Darauf kannst du versuchen aufzubauen und dich mit der Person nach eigenem Bedarf über dein und deren BDSM austauschen.

#### *Erfahrungsbericht:*

*Mein (M20) erster Besuch im BDSM Club stand an. Meine damalige Freundin wollte BDSM nicht in der Öffentlichkeit ausleben. Jedoch wollte ich auf diese Party, einfach fürs Erlebnis. Alleine war auch doof. Ein paar Tage vor der Party habe ich mich mit einer Freundin getroffen. Ich erzählte ihr von meinem Dilemma, ohne BDSM zu erwähnen. Sie bot direkt an, mitzukommen. Da musste ich ihr dann erklären, dass es eine BDSM Party ist und sie zwar gerne mit darf, aber ich auch verstehe, wenn es ihr unangenehm wäre. Daraufhin lachte sie und erklärte mir, dass sie auch auf BDSM steht, aber nie einen Kontakt in die Szene hatte. Wir sind gemeinsam auf die Party gegangen und sie ist dann auch einige Jahre bei Stammtischen und ähnlichem aufgetaucht.*

#### **...dein Outing nicht auf positives Feedback stößt?**

Es kann auch passieren, dass dein Outing schlecht verläuft. Das kann von einer Person, die nichts darüber hören möchte, bis hin zu lautstarker Ablehnung reichen. Sollte das vorkommen, ist dabei ganz wichtig: Bleibe ruhig, lass dich nicht provozieren! Es kann sein,

dass dein Gegenüber dein BDSM beleidigt, dir Unterstellungen macht oder dich als eklig bezeichnet. Versuche der Person zu zeigen, dass dich stark ablehnende oder beleidigende Worte verletzen.

Schau dazu, ob es vielleicht Vorurteile gibt und versuche nach Möglichkeit diese zu entkräften. Geht die Person nicht darauf ein, ist eine Diskussion nicht immer der richtige Weg. Hole dir, falls nötig, Hilfe, z.B. in deinem Freundeskreis, von den Trefforgas, dem [Sorgentelefon](#) der SMJG oder Erwachsenen, denen du vertraust. Lass dich vielleicht von einer Vertrauensperson covern! Dann stehst du mit der Situation nicht alleine da!

### Info Covern

Triffst man sich das erste Mal mit einer Person, die man im Internet kennengelernt hat, besteht leider immer die Möglichkeit, dass die Person nicht die ist, für die sie sich ausgibt oder sich bei einem Treffen ganz anders verhält. Darum sollte man sich bei einem ersten Treffen im „echten Leben“ von einer anderen Person - man könnte es auch einen „Schutzengel“ nennen - covern lassen. Der „Schutzengel“ kann jemand aus dem eigenen Freundeskreis sein, ein\*e Sorgeberechtigte\*r oder auch jemand vom SMJG Cover-Service.

Vor dem Treffen informiert man seinen „Schutzengel“ mit wem man sich wann und wo trifft. Während des Treffens wird man vom „Schutzengel“ kontaktiert (z.B. durch einen Anruf), um sicherzugehen, dass alles in Ordnung ist. Sollte etwas nicht in Ordnung sein, kann der „Schutzengel“ die Polizei informieren.

Weitere Informationen zum Covern gibt es auf unserer Website auf der Seite [Cover-Service](#).

### Erfahrungsbericht:

*Ich (W22) lebe ethisch nicht-monogam und teile den meisten Menschen meine Neigungen mit, selbst wenn ich sie nicht mit der Person ausleben will.*

*Das Outing gegenüber einer Nicht-BDSM-Person (M22) war grundsätzlich positiv. Leider fing die Person an, meine seltenen Spuren zu kommentieren, blaue Flecken zu drücken und übergriffige Bemerkungen zu machen.*

*Grundtonus: 'Also ich versteh' BDSM ja nicht, aber wenn's dich anmacht, dann tue ich dir mal mit weh und degradiere dich auch! Hab dich mal nicht so.'*

*Das war für mich absolut grenzüberschreitend und ich habe mich dabei sehr schmutzig gefühlt. Ich habe die Beziehung beendet, als Gespräche die Situation nicht verbesserten.*

### ...du durch Zufall / von anderen geoutet wirst?

Manchmal kann es auch vorkommen, dass du es nicht selbst in der Hand hast, wann und wie du dich outest. Beispielsweise können Sorgeberechtigte Spielzeug oder Schmuck finden, das führt zu Rückfragen.

Hier ist ein Moment gekommen, in dem es nötig ist, die Karten auf den Tisch zu legen. Du solltest dich jetzt, je nach Situation, nur auf die nötigen Informationen beschränken und alles Weitere später erklären. Es ist wichtig, die Person aufzufangen und ihr ein gutes Gefühl zu geben. Gib ihr zu verstehen, dass es okay ist, wenn sie durcheinander ist und das Wahrgenommene nicht einordnen kann. Kläre sie dabei möglichst kurz, aber ausreichend, auf. Hat sich die Situation beruhigt, kann das ganze nochmal genauer besprochen werden.

Es kann auch passieren, dass eine Person, die von deinen Vorlieben weiß, dich vor einer anderen Person ohne deine Erlaubnis outet. Das kann ein Versehen sein oder im schlimmsten Fall ein klarer Vertrauensbruch, sollte aber so oder so mit der Person definitiv nochmal besprochen werden! Um so etwas zu vermeiden, gib Personen, die von deinen Vorlieben wissen zu verstehen, vor wem du geoutet bist und wem nicht. Mach ihnen klar, dass das vertrauliche Informationen sind, die andere nichts angehen.

### Erfahrungsbericht:

*Als ich (W22) 13 war, haben meine Eltern gängiges Spielzeug bei mir gefunden, das sie erschreckt hat. Sie konnten sich damals nicht vorstellen, dass ihre eigene Tochter von selbst auf solche Ideen kommt. Deswegen haben sie mir den Freizeitkontakt zu Menschen außerhalb meiner Familie zunächst verweigert. Das war eine schwere Zeit für mich und ich habe noch lange danach mit ihnen viele weitere behutsame Gespräche führen müssen. Wir konnten uns schließlich aber wieder annähern und mittlerweile unterstützen meine Eltern sogar aktiv meine ehrenamtliche Arbeit in der SMJG.*

### ...dein Gegenüber sehr neugierig ist / mit Fragen auf dich zukommt?

Es ist möglich, dass im Gespräch Fragen auf dich zukommen. Das ist völlig normal, aber es ist auch sinnvoll, Fragen erst am Ende zu beantworten. Bitte dein Gegenüber sich Fragen zu notieren und sag, dass du später darauf antwortest. So verlierst du nicht den Faden und zeigst deinem Gegenüber, dass du seine\*ihre Fragen ernst nimmst. Nimm dir am Ende die Zeit dafür und beantworte die Fragen so gut du kannst und so weit, wie du dich damit wohlfühlst. Du hast keinerlei Verpflichtungen Details zu erzählen, nur weil die andere Person sehr neugierig ist.

Bedenke dabei: vorhandenes Vorwissen, auf das du stoßen wirst, ist vielleicht sehr unterschiedlich. Dabei kannst du dich auf eventuelles (richtiges) Vorwissen stützen oder Vorurteile ausräumen. Hier kann die Infobroschüre für Sorgeberechtigte mit Begriffserklärungen und ähnlichem helfen.

#### *Erfahrungsbericht:*

*Mit 15 habe ich (W21) die SMJG entdeckt. Es hat eine Weile gebraucht, bis ich meinen Eltern von meinen Interessen erzählen konnte. Meine Eltern haben wundervoll reagiert und waren froh, dass ich mich ihnen anvertraute. Sie haben sich dann mit den Orgas vom nächsten Treff unterhalten und anschließend durfte ich den Treff besuchen. Wir reden selten über meine Erfahrungen, aber ich kann ihnen erzählen, wo ich hingehere und zum Geburtstag habe ich schon einmal Bücher mit BDSM Bezug geschenkt bekommen.*

...dein Gegenüber (zunächst) gar keine Fragen hat?

Genauso gut ist es möglich, dass dein Gegenüber keine Fragen hat und das Gehörte erst einmal verarbeiten muss. Biete an, dass die Person bei weiterführenden Fragen auf dich zukommen kann. Respektiere auch, falls dein Gegenüber kein Interesse daran hat, mehr Details über deine Vorlieben zu erfahren!

Möglicherweise kommt die Person später nochmal von selbst auf dich zu, um über das Thema BDSM zu sprechen.

#### *Erfahrungsbericht:*

*Ich (W24) hatte mein erstes Gespräch über BDSM mit meiner Mutter, nachdem sie mich auf den Ring der O angesprochen hatte. Ich erklärte ihr kurz etwas über Bondage und ihre Reaktion war nicht so positiv wie erhofft, weshalb sie das Ganze als eine Phase interpretierte.*

*Nachdem ich ausgezogen bin, erübrigte sich das Thema, da sie damit nicht mehr konfrontiert wurde. Es zogen einige Jahre ins Lande bis es zu dem Zeitpunkt kam, dass ich nach dem CT direkt zu meinen Eltern gefahren bin und vergessen habe, den Ring ausziehen.*

*Es kam ein 'Oh, ist es wieder Ring-Zeit?'; worauf hin ich meinte, dass immer Ring-Zeit war und sein wird. Wir kamen ins Gespräch, ich erzählte ihr, wo ich das Wochenende war und was es für einen tollen Verein für junge Menschen gibt, in dem ich mit engagiere.*

*Ich sprach mit ihr über ihre Reaktion damals und klärte sie auf, dass sie sich keine Sorgen um mich machen muss und dass das ein Teil von mir ist.*

*Sie war am Ende des Gespräches total begeistert über die Weitläufigkeit des Vereins und die Angebote, und ich glaube, sie ist auch ein bisschen stolz auf das, was ich mit meinem Engagement bei jungen Menschen erreiche.*

## 6 Nach dem Outing

Du hast dich nun vielleicht das erste Mal vor einer anderen Person über dein BDSM ausgesprochen. Dieser große Schritt, den du heute gegangen bist, braucht eine Menge Mut, Geduld und Vertrauen.

Es werden in Zukunft wahrscheinlich weitere Outings mit anderen Personen und Konstellationen warten. Doch mit dem ersten eigenen Outing ist der Damm gebrochen und du kannst etwas selbstbewusster und sicherer in der Welt unterwegs sein.

Selbst wenn du auf Ablehnung gestoßen bist, ist BDSM immer noch ein Teil deiner Persönlichkeit und nichts was die Ablehnung eines anderen dir nehmen könnte. Nach deinem Outing bleibst du immer noch du selbst, nur eben etwas mehr nach außen.

Bedenke dennoch, dass auch nachdem du dich geoutet hast, nicht jede\*r etwas über BDSM hören möchte. Die Abwägung wie du mit dir, deiner Persönlichkeit und deiner Form des BDSM weiterhin umgehst, liegt bei dir.

## 7 Und nun?

Jetzt hast du ganz viele Informationen und Gedankenanstöße von uns erhalten: angefangen damit, was ein Outing ausmacht, was du vor und während eines Outings beachten solltest, welchen Rahmen du setzt und mit wem du überhaupt darüber reden willst/kannst/musst. Mit den im Flyer beschriebenen Beispielen hast du außerdem Anhaltspunkte, worauf du dich einstellen kannst und mit welchen Reaktionen du konfrontiert werden kannst. Genauso haben wir dir Ausblicke gegeben, wie es nach dem eigentlichen Outing weitergehen könnte. Sollten noch weitere Fragen offen sein, zum Beispiel dazu wie man BDSM definiert, hilft dir die Infobroschüre für Sorgeberechtigte weiter. Deine Treff-Orgas und Treff-Teilnehmenden können dir auch weiterhelfen. Dort erhältst du auch viele weitere Berichte dazu, wie ein Outing verlaufen kann oder wie ihr eigenes verlief. Für alles Weitere kannst du dich aber auch gerne an diese Stellen richten:

#### • Kontakt

- **SMJG** [www.smjg.org](http://www.smjg.org), Mail: [kontakt@smjg.org](mailto:kontakt@smjg.org)
- **Sorgentelefon** Details zum Sorgentelefon finden sich auf <https://smjg.org/angebote/sorgentelefon/>
  - per **Telefon** +49 30 99404847 (Di von 19 - 23 Uhr, anonym, Festnetztarif)
  - per **E-Mail** [sorgentelefon@smjg.org](mailto:sorgentelefon@smjg.org) (Antwort spätestens zur Telefonsprechzeit)
- <https://www.smjg.org/hilfe-und-kontakt/beratungsangebote/>

#### • Broschüren

– **Allgemeine Informationen** [bdsm-beratungsstelle.de/wp-content/uploads/2018/05/bdsm\\_2018.pdf](https://bdsm-beratungsstelle.de/wp-content/uploads/2018/05/bdsm_2018.pdf)

– **Informationen in leichter Sprache** [bdsm-beratungsstelle.de/leichte-sprache/](https://bdsm-beratungsstelle.de/leichte-sprache/)

- **Externe**

- **Beratungsmöglichkeiten für queere Jugendliche sowie deren Angehörigen Lambda Berlin-Brandenburg** [beratung@lambda-bb.de](mailto:beratung@lambda-bb.de)

Es gibt dabei nie einen richtigen oder falschen Weg sich zu outen. Wir hoffen, wir konnten dich dennoch damit unterstützen und du fühlst dich nun ein wenig sicherer in deiner Entscheidungsfindung!

Dir, liebe\*r Lesende\*r also nur das Beste für die Zukunft!

