

## Diskriminierung

### **Ableismus**

Behindertenfeindlichkeit.

### **Ageismus**

Diskriminierung aufgrund von Alter.

### **Bi-Erasure**

Das Unsichtbarmachen von Bisexuellen, vor allem wenn diese in einer heteronormativen Beziehung sind-

### **Bodyshaming/Fatshaming**

Abwerten des Körpers oder körperlichen Merkmalen wie Gewicht.

### **Fettfeindlichkeit**

Diskriminierung aufgrund von Körpergewicht.

### **Gaslighting**

Psychische Manipulation, bei der gezielt die Wahrnehmung des Opfers verzerrt wird („Das bildest du dir ein.“)

### **Healthism**

Moralische Bewertung von Gesundheit.

### **Heteronormativität**

Weltanschauung, in der Heterosexualität, Monogamie, ein binäres Geschlechtssystem, Allosexualität etc. als Norm angenommen werden.

### **Intersektionale Diskriminierung**

Überschneidung mehrerer Diskriminierungsformen, bei der Menschen aufgrund mehrerer Merkmale (z. B. Geschlecht, Herkunft, Behinderung) gleichzeitig benachteiligt werden.

### **Klassismus**

Diskriminierung aufgrund der sozialen Herkunft, Umstände oder des Status.

### **Lookismus**

Diskriminierung aufgrund des Aussehens.

### **Mansplaining**

Ungefragte, oft bevormundende oder herablassende Erklärungen von Männern an Frauen, die deren Kompetenzen in Frage stellen.

### **Marginalisierung**

Die Verdrängung von Bevölkerungsgruppen an den Rand der Gesellschaft.

**Mikroaggression**

Alltagsdiskriminierung (oft unbeabsichtigt).

**Misogynie**

Frauenfeindlichkeit.

**Othering**

Personen oder Gruppen werden als „anders“ konstruiert und von einer als normal gesetzten Mehrheit abgegrenzt.

**Privileg**

Sonderrechte nicht-marginalisierter Gruppen.

**Queerfeindlichkeit**

Diskriminierung von queeren Menschen.

**Rassismus**

Diskriminierung aufgrund von Hautfarbe, Herkunft, Kultur und Sprache.

**Safespace**

Geschützter, gezielt eingerichteter (physischer, digitaler oder übertragender) Raum, der frei von Diskriminierung ist.

**Saviorism**

Phänomen, in dem sich Menschen, die nicht zu einer marginalisierten Gruppe gehören, dazu berufen fühlen, marginalisierte Menschen „retten“ und für sie sprechen zu müssen, ohne deren Bedürfnisse zu beachten. Oft „White Saviorism“, also weiße Menschen, die Schwarze „retten“ wollen.

**Slutshaming**

Diskriminierung oder Belästigung von Frauen, die „sexuell offen“ wirken.

**Strukturelle Diskriminierung**

Benachteiligungen, die durch gesellschaftliche, institutionelle oder rechtliche Strukturen entstehen und bestimmte Gruppen systematisch ausschließen oder schlechterstellen.

**Tokenism**

Symbolische Einbindung von marginalisierten Personen, ohne sich mit Diskriminierung auseinanderzusetzen, um ein vermeintliches Gefühl von Diversität zu schaffen.

**Toxisch**

Zerstörerisches Verhalten, das anderen schadet. Zum Beispiel in einer Beziehung oder anderen sozialen Umfeldern.

**Victim Blaming**

Schuldsuche bei Opfern anstatt bei Tätern.

**Whataboutism**

Rhetorik, bei der Fragen mit einem Gegenvorwurf gekontert werden.

## Sexualität und Gender

### **Ace/Aro**

Asexuell/Aromantisch.

### **AFAB/AMAB**

Assigned female/male at birth; das Geschlecht, welches bei der Geburt zugewiesen wurde, aber eventuell nicht mit dem Gender übereinstimmt.

### **Agender**

Ohne Geschlecht, ohne Gender

### **Allo**

Allosexuell, Alloromantisch etc.; das Gegenteil von a-(sexuell, romantisch ...), also Menschen, die sexuelle, romantische usw. Anziehung empfinden.

### **Bisexuell**

Sexuelle Anziehung zu zwei oder mehr Geschlechtern.

### **Cis**

Das Gender stimmt mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht überein.

### **FLINTA\***

Female, Lesbian, Intersex, Non-binary, Trans, Agender und \* Andere, die nicht Cis-Männer sind.

### **Gender**

Soziales Geschlecht, welches auch Rollenbilder und Verhaltensweisen umfasst.

### **Genderfluid**

Wechselndes Gender/Geschlecht.

### **Intersex**

Menschen mit körperlichen Merkmalen verschiedener Geschlechter.

### **LGBTQIA+**

Lesbian, Gay, Bi, Trans, Queer, Intersex, Ace und weitere queere Identitäten (+).

### **Nonbinary/nichtbinär**

Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen oder sich außerhalb des binären Geschlechts verorten.

### **Queer**

Heute Selbstbezeichnung der LGBTQIA+-Community.

### **Pansexuell**

Sexuelle Anziehung unabhängig von Geschlecht.

### **Passing**

Menschen einer diskriminierten Gruppe, die äußerlich nicht als solche wahrgenommen werden. Also nicht „trans aussehen“, „Schwarz aussehen“ usw.

**Split-Attraction-Model**

Beschreibt, dass sexuelle, romantische (und weitere) Formen von Anziehung unabhängig voneinander auftreten und sich nicht zwangsläufig auf dieselbe Personengruppe richten.

**Trans**

Menschen, die ein anderes Geschlecht haben, als ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.

## Körperbild

### **Body Neutrality**

Body Positivity ohne den Fokus auf Aussehen.

### **Body Positivity**

Soziale Bewegung zur Akzeptanz aller Körperformen und Selbstliebe.

### **Diätkultur**

Kultureller, gesellschaftlicher Zwang, vor allem für Frauen, dünn zu sein und restriktive Diäten zu halten.

### **dick\_fett**

Wertfreie Selbstbezeichnung.

### **Fat Acceptance/Fat Liberation**

Politische Bewegung gegen Fettfeindlichkeit.

### **Mehrgewichtig**

Menschen, deren Körpergewicht über dem gesellschaftlich als „normal“ geltenden Maß liegt, ohne dass dies automatisch gesundheitliche Aussagen trifft. Selbstbezeichnung.

### **CN/TW**

Content Note / Trigger Warning. Dient dazu, sensible Inhalte vorher anzukündigen.

### **ND/Neurodivers**

Menschen, deren neurologische Verarbeitung von der gesellschaftlich als „normal“ gesetzten Norm abweicht (z. B. Autismus, ADHS). Mittlerweile werden auch viele psychische Krankheiten daruntergefasst.

### **NT/Neurotypisch**

Personen, deren neurologische Funktionsweise den gesellschaftlich vorherrschenden Normvorstellungen entspricht.

### **Trigger**

Reiz – etwa ein Wort, Bild oder Ereignis – der bei einer Person starke emotionale oder psychische Reaktionen und Flashbacks auslöst, oft im Zusammenhang mit traumatischen Erfahrungen.

### **24/7**

Zeitlich unbegrenztes Machtgefälle oder BDSM-Gefüge.

### **Aftercare**

Nachsorge nach intensiven Sessions, um psychische oder körperliche Verletzungen zu versorgen, zu beruhigen und in Kontext zu setzen.

### **BDSM**

**B**ondage & **D**isziplin

**D**ominance & **S**ubmission

**S**adism & **M**asochism

Sammelbezeichnung für diverse sexuelle Praktiken, die von der Norm abweichen.

### **Bondage**

Fesseln.

### **CNC**

Consensual Non-Consent; das explizite Erlauben von Handlungen, zu denen „nicht zugestimmt“ wurde; eine Art Rollenspiel mit vorher festgelegten Regeln.

### **Consent**

Freiwillige Zustimmung, vor allem im sexuellen Kontext.

### **Dom**

Der dominante Part.

### **Fetisch**

Sexuelle Fixierung auf eine bestimmte Sache; Bedürfnis statt Neigung/Vorliebe.

### **Kink**

Sexuelle Vorliebe, die von einer gesellschaftlichen Norm abweicht.

### **Safeword**

Signalwort, welches eine Session stoppt.

### **Session**

Rahmen, in der BDSM-Praktiken stattfinden. Oft ein zeitlicher und/oder räumlicher Rahmen.

### **Sub**

Der submissive/unterwürfige Part.

### **Subdrop**

Emotionales Tief, welches manche Subs nach einer intensiven Session empfinden. Auch analog bei Doms möglich.

### **Subspace**

Eine Art Rausch, in der Subs während einer Session geraten können. Auch analog bei Doms möglich.