



📖+ LIEBE UND ZWEIFEL

Wer ist unsichtbar bisexuell?

Von Elisabeth Fleschutz

07.10.2025, 06:42 Lesezeit: 6 Min.



Die queere Community wächst, doch bisexuelle Menschen fühlen sich ihr oft nicht zugehörig. Ihre Orientierung bleibt oft unsichtbar und ist bei vielen auch mit schmerzhaften Selbstzweifeln verbunden. Was könnte da helfen?



Zur App

Fast alle meine Freundinnen fühlen sich wie Hochstaplerinnen – in ihrem Liebesleben. Denn fast alle sind in Beziehungen mit Männern, fast alle sind aber bisexuell. Was steckt dahinter?

„Ich weiß, dass ich meinen Partner liebe“, sagt eine verunsichert, „aber in letzter Zeit sehe ich überall Zeichen, dass ich eigentlich Frauen mag, vielleicht sogar mehr als Männer. Wenn ich mich wieder in eine Frau verliebe, werde ich dann auf Heterosexualität verzichten? Beides mögen? Nur platonisch mit Frauen zusammen sein?“

Weibliche Bisexualität noch klischeebehaftet

Mehr junge Menschen als je zuvor identifizieren sich als queer. In allen Generationen gibt es heute Frauen, die langjährige Beziehungen oder sogar Ehen mit Männern für eine Frau oder nichtbinäre Person verlassen. Bisexuelle Menschen werden gefühlt sichtbarer im Fernsehen, auf Social Media, in Büchern. Aber trotzdem bleibt vieles beim Thema weibliche Bisexualität unklar oder klischeehaft. Die queere Influencerin Capri Campeau bietet sogar einen Onlinekurs („Bi with a guy“) für Frauen an, die eine Beziehung führen, die hetero aussieht, aber Teile ihres Begehrens nicht ausleben. Welche Schwierigkeiten sind das, die für einen ganzen Kurs reichen?

In der Popkultur ist ein unverfänglicher, aber öffentlichkeitswirksamer Kuss unter Frauen schon lange ein beliebtes Stilmittel, das immer wieder große Aufmerksamkeit nach sich zieht. Britney und Madonna machten es 2003 vor, zuletzt zog Popstar Sabrina Carpenter mit Schauspielerin Jenna Ortega in ihrem Video zur Eifersuchtshymne „Taste“ nach.

Nur eine Episode?

Im TV hat diese Konstellation einen eigenen Fachausdruck, man nennt sie die „lesbian kiss episode“: Ein weiblicher Charakter küsst eine bisexuelle oder lesbische Frau. Zu sehen etwa in Serien wie „Star Trek“, „Sex and the City“, „Friends“ oder „Desperate Housewives“. Meist ist das nur ein kurzer Moment, schnell vorbei wie ein kleines Missverständnis. So trauen auch im echten Leben viele Frauen ihrer Anziehung zum gleichen Geschlecht erst mal nicht über den Weg – was, wenn das auch nur eine Episode ist?

Diese Frage hängt oft damit zusammen, dass sie mit Männern mehr Erfahrung haben. Wo Heterosexualität als Norm gilt, folgt man meist einfach den ungeschriebenen Gesetzen. Löst man sich von diesem Rahmen, entsteht Unsicherheit.

Zwischen fünf und 21 Prozent der Bevölkerung sind bisexuell

Auf die Frage, warum sie vor allem Männer datet, obwohl sie sich auch zu Frauen hingezogen fühlt, sagt eine Freundin: „Ich habe auf einer Dating-App eine Frau gesehen, die ich gerne angeschrieben hätte. Unter der Frage ‚Wonach ich suche‘ hat sie geschrieben: ‚women who actually want to date women‘. Da habe ich mich nicht mehr getraut.“ Sich als bisexuell zu bezeichnen, fühle sich „fake“ an, weil sie vor allem Erfahrungen mit Männern hat. Im heterosexuellen Dating fragt niemand: Willst du wirklich Männer daten? Das macht es einfacher. So ein Berliner Freundeskreis Mitte 20 mag speziell sein, was ist also mit anderen Orten und Milieus?

Bisexualität bezeichnet die Anziehung zu mehr als einem Geschlecht. Je nach Fragestellung und Definition des Begriffs trifft das auf fünf bis 21 Prozent der Bevölkerung zu. Wo Bisexualität anfängt und aufhört, lässt sich schwer sagen, manche behaupten, jeder Mensch sei potentiell bisexuell. Lea Holzfurtner vom Vorstand des Vereins Bi-Berlin meint dazu: „Gleichzeitig ist es wichtig, die Unterschiede zu betonen. Bi-Identitäten bringen eigene Herausforderungen mit sich – die lassen sich nicht einfach mit ‚Wir sind doch alle ein bisschen bi‘ abtun.“

Das Thema ist für viele Betroffene mit Selbstzweifel verbunden

Karl Sibelius ist Psychotherapeut mit einem Schwerpunkt auf Sexualtherapie und Professor für Persönlichkeitsbildung an der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich, in Linz betreibt er eine Praxis, spezialisiert auf queere Themen. Linz hat ein großes ländliches Einzugsgebiet. Auch er sagt, basierend auf seiner Erfahrung: Unsichtbare Bisexualität ist kein Blasenthema. „Die Menschen kommen von überall“, sagt er. „Das war immer da.“ Aber warum hat man den Eindruck, dass sich heute mehr Leute dazu bekennen? „Weil die Menschen endlich den Mut fassen, und dann stabilisiert es sich irgendwann.“ Auch die politischen Verhältnisse hätten Einfluss darauf, wie offen Menschen ihre Sexualität leben. „Ich merke daran, wie mit mir umgegangen wird, welche Regierung gerade an der Macht ist“, sagt Sibelius, der selbst als Homosexueller auf dem Land aufwuchs. Auch Homophobie – sei es

die eigene oder die der anderen – kann dazu führen, dass Frauen nur ihrer Anziehung zu Männern nachgeben.

Zu Sibelius kommen bisexuelle Frauen häufig wegen anderer Themen und erwähnen ihre sexuelle Orientierung im Gegensatz zu queeren Männern eher nebenbei, oft begleitet von großer Unsicherheit: „Da sind große Selbstzweifel, oft auch schmerzhaft“, sagt Sibelius. Diese Frauen seien eigentlich unsichtbar: „Die eigene sexuelle Identität wird durch diese heterosexuelle Beziehung einfach überdeckt.“ Oft gebe es die Angst, die eigene Welt könnte auseinanderfallen, wenn die Frau ihrem Begehren nachgibt. Oder dass die Anziehung zu mehreren Geschlechtern nur eine Phase sei.

Viele fühlen sich nirgendwo zugehörig

Doch Bisexualität, betont Sibelius, sei keine Übergangsphase oder ein Zeichen von Unentschlossenheit, sondern eine eigenständige und stabile sexuelle Orientierung. Nach dieser Anerkennung sehnen sich viele seiner Klientinnen. Denn sie gehören eigentlich nirgendwo richtig dazu. „Die fühlen sich in queeren Räumen nicht besonders wohl, und in der heteronormativen Welt werden sie oft gar nicht verstanden.“

So würden Frauen oft nicht ernst genommen, wenn sie sich gegenüber ihrem Partner outen: „Da sagt der Mann, na ja, dann mach mal mit einer Frau, ich schau halt zu.“ Die Fetischisierung von Liebe zwischen Frauen zugunsten der männlichen Phantasie oder zu Marketingzwecken ist weit verbreitet, wie die Beispiele aus der Popkultur zeigen.

Durch die Mainstream-Darstellung von weiblicher Bisexualität als instabile, von äußeren Faktoren bestimmte Laune hat sich ein Misstrauen auch in die queere Datingwelt eingeschlichen. Damit verschwimmen in lesbischen Communitys die Grenzen zwischen Bi-Feindlichkeit und einer vielleicht gerechtfertigten Vorsicht, die auf realen Erfahrungen gründet. In keiner der beiden Welten finden bisexuelle Frauen, die Männer daten, ein richtiges Zuhause. Das werde auch bei Bi-Berlin regelmäßig thematisiert, so Vorstandsmitglied Holzfurtner. Gerade deswegen sei es wichtig, eigene Räume für bisexuelle Menschen zu schaffen, aber auch mehr

Eine Geschichte aus dem Frankfurter Allgemeine
Quarterly, dem Zukunftsmagazin der F.A.Z.

Mehr erfahren

Und was heißt das alles für die Beziehungen, um die es geht? Theoretisch könnte ja eine offene Beziehung die Lösung sein. Oder?

Experte Sibelius ist da vorsichtig: „Da muss eine Beziehung schon sehr gefestigt sein. Ich habe da leider nicht so viele gute Erfahrungen.“ Offene Beziehungen sind demnach keine automatische Konsequenz von Bisexualität. Manche heterosexuelle Partner unterschätzen zunächst auch ihre Eifersucht, weil es nicht ums eigene Geschlecht geht. Sei man mit einem Mann zusammen, erschwere das zudem das Dating mit Frauen, berichtet mir eine Freundin von ihren Erfahrungen.

Befreit von Erwartungen


Verzichten bisexuelle Frauen nicht wieder auf einen Teil ihrer Sexualität, wenn sie einen Mann für eine Frau verlassen, den heterosexuellen? „Für mich ist eine Beziehung immer ein Kompromiss, egal mit wem“, sagt eine queere Freundin, die seit vier Jahren einen festen Partner hat.

Doch unterschiedliche Konstellationen erfordern auch verschiedene Kompromisse. Das bestätigt mir eine Freundin, die sich lange ihres Interesses an Frauen nicht bewusst war, nun aber seit Jahren eine feste Partnerin hat. Als queer wahrgenommen zu werden und sich dadurch zugehörig zu fühlen, mache für sie schon einen deutlichen Unterschied. Außerdem spielten typische gesellschaftliche Erwartungen an Mann-Frau-Beziehungen für sie keine Rolle mehr, „viele Sachen sind dadurch einfacher und gleichzeitig intensiver“.

Sexualität lässt sich selten in einer Beziehung ausleben

Wenn Frauen diesen Schritt wagten, sei die neue Beziehung häufig sehr stabil, hat der Therapeut Sibelius in seiner Praxis festgestellt. Denn oft gehe es nicht allein darum, die Sexualität auszuleben, sondern auch um die Beziehungsebene. Für die Frauen sei das oft ein Befreiungsschlag, gerade was die Sichtbarkeit als queere Frau angeht: „Da ist dann eine große Erleichterung da.“

MEHR ZUM THEMA

 SEXLEBEN

„Wenn ihr Gefühle für Männer habt, seid ihr schwach“

 EMANZIPATION UND RAP

Wie feministisch sind Deutschrapperinnen?

ROMAN ÜBER FEMIZIDE

Sie sammelt die Knochen toter Frauen und ihre Geschichten

Hier zeigt sich vielleicht eine unbequeme Wahrheit, die wohl für die meisten Liebesbeziehungen gilt: dass sich die gesamte Sexualität für viele Menschen selten ausschließlich in einer einzigen Beziehung entfalten kann. Es mag diese Erwartung geben, aber dieser hohe Anspruch von Perfektion ohne Kompromisse werde laut dem Sexualtherapeuten in der Realität kaum erfüllt, und zwar ganz unabhängig von der sexuellen Orientierung. Oft gehe es gar nicht darum, die Beziehung infrage zu stellen, sondern „darum, sich ganz als ganze Person zeigen zu dürfen“. Auch mit den Anteilen, die nicht in die klassische Paarform passen.

Quelle: Frankfurter Allgemeine Quarterly [Artikelrechte erwerben](#)



Frankfurter Allgemeine

© Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH 2001–2025
Alle Rechte vorbehalten.