

**HAZ** **MAGAZIN**

**QUEER**  
**ZÜRICH**

1 — 2025

**40 JAHRE AIDS-HILFE SCHWEIZ**  
\_\_SEITE 2

**INTERGESCHLECHTLICHKEIT: EIN  
WICHTIGES PUZZLETEIL IM EINSATZ  
FÜR QUEERE GESUNDHEIT**  
\_\_SEITE 6

**EIN ABSCHIED VOLLER  
DANKBARKEIT – UND  
EIN HOFFUNGSVOLLER  
NEUANFANG BEI DEN  
HAZ – QUEER ZÜRICH**  
\_\_SEITE 8

**NETZWERK AVANTI:  
FEMINISTISCH – BEHINDERT –  
CHRONISCH KRANK**  
\_\_SEITE 10

**BEZIEHUNGSFRAGEN**  
\_\_SEITE 12

**MY MOTHERHOOD  
KOLUMNE**  
\_\_SEITE 14

**ALS AKTIVISTISCHE PERSON  
DAS GEMÜT BEWAHREN**  
\_\_SEITE 15

**GEPLAPER: WENN  
PATIENT\*INNEN DAS WORT  
ERGREIFEN**  
\_\_SEITE 17

**DER «PREIS»  
DER GLEICHSTELLUNG**  
\_\_SEITE 19

**QUEER TIPPS**  
\_\_SEITE 21

**HAZ NEWS**  
\_\_SEITE 23

**TREFFEN UND GRUPPEN**  
\_\_SEITE 24

**QUEERE GESUNDHEIT**

IMPRESSUM  
Nr. 1\_2025

HAZ – Queer Magazin  
Regenbogenhaus  
Zollstrasse 117  
8005 Zürich  
redaktion@hazmagazin.ch

Ausgaben:  
2 mal jährlich

Redaktionsleitung:  
Joelle Löw und Julia Grell

Inhalte von:  
Elle Bohner  
Michelle Huber  
Regina Frei  
Jasmin Imboden  
Stephanie Fuchs  
Carro Göbel  
Namila Altorfer  
Jann Kraus  
David Siegenthaler

Lektorat:  
Ulla Blume

Design:  
Cornelia Raimondi  
corai.online

Prepress:  
Brigitte Schüepp

Auflage:  
2200 Exemplare

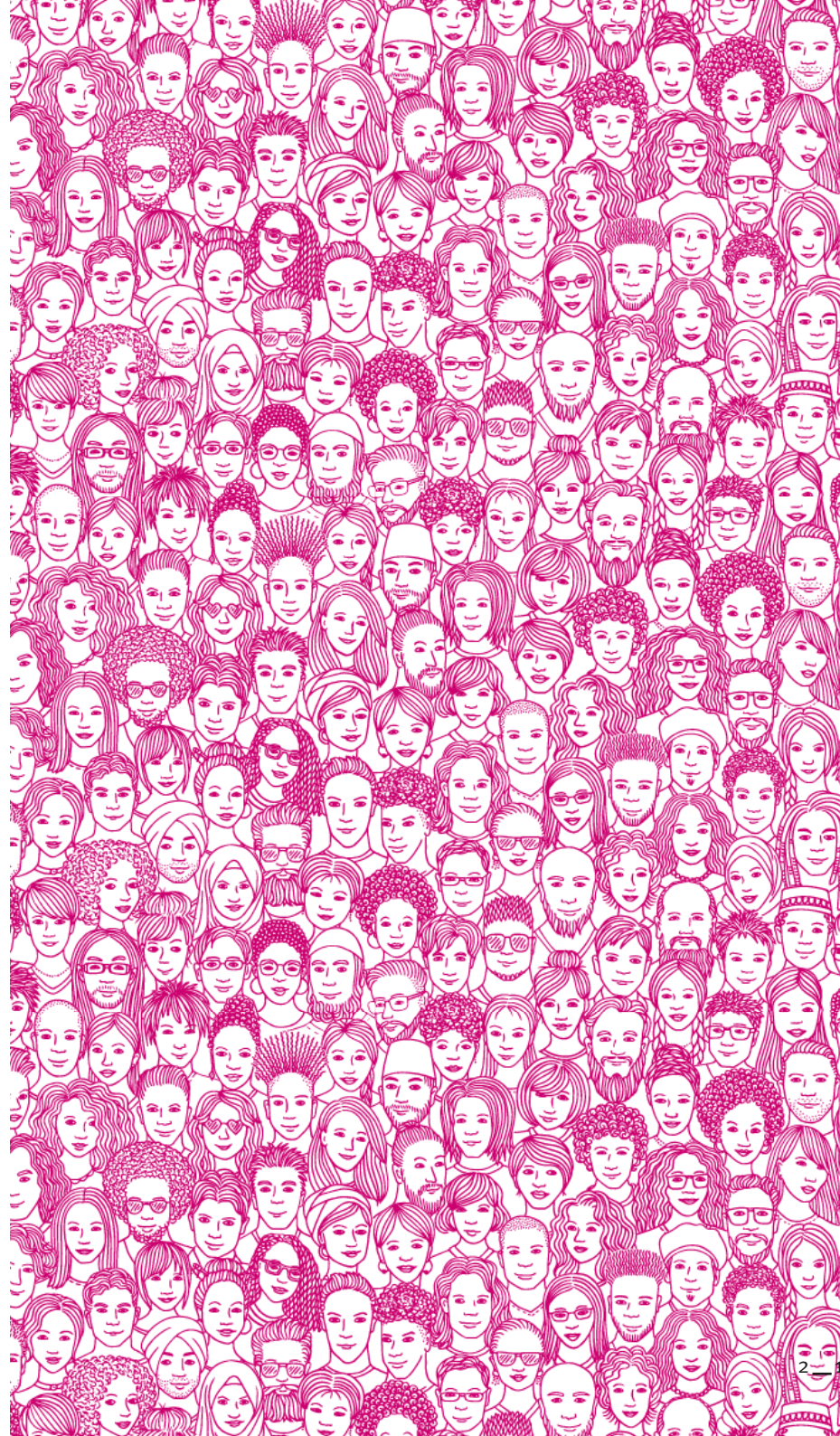
Nächste Ausgabe:  
12. Dezember 2025

Redaktionsschluss:  
24. November 2025

Kontakt Inserate:  
info@haz.ch

Inserate Annahmeschluss:  
24. November 2025

Druck:  
ROPRESS Zürich  
(klimaneutral gedruckt)



## QUEERE GESUNDHEIT

Liebe Lesende,  
das diesjährige Motto der Zurich Pride, «Gemeinsam für unsere Gesundheit», haben wir zum Anlass genommen, queere Gesundheit aus verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten. Die Aids-Hilfe Schweiz blickt auf 40 Jahre eindrücklicher Geschichte zurück. Die körperliche (Un-)Versehrtheit von intergeschlechtlichen Personen geht uns alle an. Das Netzwerk Avanti stellt sich vor. Wenn du unter Activist Burnout leidest, bist du damit nicht allein. Und die Plattform «Geplapert» unterstützt queere Personen dabei, diskriminierungssensible medizinische Fachpersonen zu finden. Wir haben zudem tolle Neuigkeiten: Die HAZ – Queer Zürich erhält den Gleichstellungspreis der Stadt Zürich – und wir haben eine neue Online-Redakteurin gefunden! Juhu! Joelle grüsst euch in ihrer Kolumne herzlich aus dem Wochenbett, und mich hat es als stellvertretende Redaktionsleitung jedes Mal glücklich gemacht, ein To-do-Kästchen im Seitenplan grün zu markieren. Happy Pride, ihr wunderbaren Menschen – und bleibt gesund!

Julia Grell  
Stellvertretende  
Redaktionsleitung



# 40 JAHRE AIDS- HILFE SCHWEIZ: VON DER KRISEN- REAKTION ZUM KOMPETENZ- ZENTRUM FÜR QUEERE GESUND- HEIT

Vor vier Jahrzehnten legte eine beispiellose Bewegung von Betroffenen und solidarischen Mitstreiter\*innen den Grundstein für die Aids-Hilfe Schweiz (AHS). In einer Zeit, in der die Diagnose HIV und Aids mit Angst, Unsicherheit und tiefer gesellschaftlicher Stigmatisierung behaftet waren, übernahm insbesondere die queere Community Verantwortung für ihre eigene Gesundheit – mutig, solidarisch und selbstbestimmt.

ELLE BOHNER IM GESPRÄCH MIT  
ANDREAS LEHNER (GESCHÄFTSLEITER AHS)  
UND MARLON GATTIKER  
(PROJEKTLEITER LEBEN MIT HIV)

Seither hat sich viel verändert: Aus einem Krisenstab ist eine landesweit vernetzte Institution geworden, die heute weit über HIV-Prävention hinaus denkt – und wirkt. Wir haben mit Andreas Lehner und Marlon Gattiker über die bewegte Geschichte der AHS, prägende Wendepunkte und die Herausforderungen der Zukunft gesprochen.

Marlon, wie sehr war die Gründung der AHS von Selbsthilfe geprägt?

«Sehr stark. Die AHS entstand aus dem Zusammenschluss zahlreicher Homosexuellenorganisationen der Schweiz – darunter auch die HAZ.

Heute, 40 Jahre später, ist aus dieser Pionierarbeit ein Kompetenzzentrum für sexuelle Gesundheit geworden, dessen Arbeit weit über die HIV-Prävention hinausreicht.

Der Weg dorthin war lang und geprägt von zahlreichen Meilensteinen, die nicht nur die Geschichte der AHS,

sondern auch die gesellschaftliche Entwicklung im Umgang mit queerer Gesundheit widerspiegeln.»

**Wandel durch Aufklärung**

Die Geschichte der AHS ist eng verknüpft mit der Veränderung gesellschaftlicher Debatten. Was einst totgeschwiegen oder dramatisiert wurde, rückte dank mutiger Öffentlichkeitsarbeit ins Zentrum einer breiteren Gesundheitsdiskussion.

Andreas, wenn du auf die letzten 40 Jahre zurückblickst – was hat aus deiner Sicht die AHS am meisten geprägt?

«Der Mut zur Veränderung.

Die AHS hat es möglich gemacht, offen über Themen wie Sexualität, Drogenkonsum und queeres Leben zu sprechen – das war ein historischer Paradigmenwechsel.

Bis heute kämpfen wir nicht nur gegen ein Virus, sondern auch gegen Tabus.»



Andreas Lehner

### Von Kondomen zu U=U

Mit dem medizinischen Fortschritt hat sich auch die Prävention verändert. Wo einst Aufklärung über Kondome im Vordergrund stand, wird heute ein vielschichtiger Ansatz verfolgt. Die AHS hat diese Entwicklung aktiv mitgestaltet – wissenschaftlich fundiert und stets menschenzentriert.

Marlon, wie wichtig war Risikoreduktion in den Anfängen – und welche Programme sind daraus entstanden?

«Die wissenschaftlichen Fortschritte haben unsere Präventionsarbeit tiefgreifend verändert.

Während anfangs vor allem Kondome und HIV im Fokus standen, geht es heute um ein ganzes Spektrum an

Safer-Sex-Optionen – von Impfungen über Schutzverhalten bis zur Therapie.

Ein entscheidender Moment war 2008 das sogenannte Swiss Statement: Menschen mit HIV, die unter erfolgreicher Therapie stehen und deren Viruslast unter der Nachweisgrenze liegt, geben das Virus nicht weiter. Diese Erkenntnis – heute bekannt als U=U (Undetectable = Untransmittable) – hat nicht nur die medizinische Praxis, sondern auch das gesellschaftliche Bild von HIV grundlegend verändert.»

**Ein ehrgeiziges Ziel: keine HIV-Ansteckungen mehr bis 2030**

Trotz aller Erfolge ist die Mission der AHS noch lange nicht abgeschlossen. Ihr Ziel ist klar: die vollständige Verhinderung neuer HIV-Ansteckungen.



Doch dabei bleibt es nicht. Queere Gesundheit umfasst viel mehr – sie ist körperlich, seelisch, rechtlich und gesellschaftlich.

Mit einem konsequent holistischen Ansatz setzt die AHS neue Standards: Sie berät zu sexuell übertragbaren Infektionen, unterstützt bei Coming-outs, engagiert sich politisch für die Rechte von queeren Menschen – und bleibt verlässliche Partnerin für Menschen mit HIV, auf Augenhöhe und mit tiefem Respekt.

### Von der Krise zur Chance

Die Geschichte der Aids-Hilfe Schweiz ist ein eindrückliches Beispiel dafür, wie aus einer Gesundheitskrise eine solidarische Bewegung entstehen kann – mit Wirkung weit über die ursprüngliche Herausforderung hinaus.

Heute steht die AHS für mehr als HIV-Prävention: Sie ist zu einer tragenden Säule der queeren Gesundheitsversorgung in der Schweiz geworden – entschlossen, empathisch und zukunftsorientiert.

Die nächsten Kapitel dieser Geschichte werden bereits geschrieben. Und sie beginnen mit einem klaren Bekenntnis:

**Gesundheit ist ein Menschenrecht. Für alle. Ohne Ausnahme.**



# INTERGESCHLECHTLICHKEIT: EIN WICHTIGES PUZZLETEIL IM EINSATZ FÜR QUEERE GESUNDHEIT

**Intergeschlechtliche Menschen durchbrechen das binäre Geschlechtersystem – und sind daher unverzichtbare Akteur\*innen im queerfeministischen Kampf, findet Michelle Huber.**

Als ich vor einigen Jahren an der Zurich Pride die intergeschlechtliche Flagge schwenkte, kamen mehrere Personen auf mich zu und fragten mich nach der Bedeutung meiner gelb-violetten Fahne. Das zeigt: In der queeren Community sowie in der ganzen Gesellschaft ist noch sehr wenig über das «I» in LGBTQIA+ bekannt. Und dies, obwohl schätzungsweise ein bis zwei Prozent der Schweizer Bevölkerung intergeschlechtlich sind – also ungefähr so viele Menschen wie in der Stadt Bern leben. Umso bedauerlicher, dass der violette Kreis auf gelbem Hintergrund kaum bekannt ist – denn er ist nicht nur ein starkes Symbol, sondern auch ein echter Hingucker. Die Farben wurden geschlechtsneutral gewählt. Der Kreis symbolisiert unsere Ungebrochenheit, unsere Ganzheit und unser Potenzial. Wir intergeschlechtlichen Menschen sind mit Variationen von Geschlechtsmerkmalen geboren, die sich nicht – oder nur teilweise – in die binäre Norm von männlichen und weiblichen Körpern einordnen lassen. Diese Variationen können sich in unseren Genen, Hormonen, und/oder äusseren

sowie inneren Geschlechtsmerkmalen zeigen.

Oft wissen intergeschlechtliche Menschen selbst nicht, dass sie intergeschlechtlich sind, weil es ihnen – aus Scham oder Angst – von klein auf von ihrem Umfeld verheimlicht wird. Die binäre Geschlechternorm wird uns oft schon als Kleinkinder von der Gesellschaft und dem medizinischen System gewaltvoll aufgezwungen. Viele intergeschlechtliche Menschen haben nicht konsensuelle Eingriffe und Behandlungen erlitten, welche ihre Körper willkürlich anhand der binären Kategorien «männlich» und «weiblich» normieren sollten. Intergeschlechtliche Kinder werden ohne deren Zustimmung versehrt. Diese brutalen Übergriffe haben teils fatale Folgen für unsere psychische und auch physische Gesundheit. Oft ziehen diese Prozeduren, welche unseren Körpern aufgrund einer patriarchalen Norm angetan werden, lebenslange Probleme mit sich – obwohl medizinisch eigentlich gar kein Problem bestanden hätte. Diese Verletzungen der körperlichen Unversehrtheit von intergeschlechtlichen Menschen können beispielsweise



TEXT: MICHELLE HUBER

dazu führen, dass wir ein Leben lang Hormone nehmen müssen, Schmerzen beim Sex haben oder mit verfrühter Arthrose zu kämpfen haben. Für viele intergeschlechtliche Menschen sind zudem die Verheimlichung und Ausgrenzung mit viel Scham und Schmerz behaftet. Die medizinischen und gesellschaftlichen Prozeduren, welche trans Menschen häufig verwehrt werden, werden uns aufgezwungen. Während rechtsradikale Politiker\*innen und Parteien den Zugang zu gender affirming care<sup>1</sup> für trans Menschen einschränken oder sogar gänzlich verbieten wollen, sind in den gleichen Gesetzen intergeschlechtliche Menschen oft explizit ausgenommen. Sowohl trans als auch intergeschlechtliche Menschen dürfen in der geschlechterbinären und patriarchalen Logik nicht so existieren, wie sie sind. Intergeschlechtliche Menschen sind ein wichtiges Puzzleteil im Einsatz für queere Gesundheit: An der Gewalt, die uns angetan wird, zeigt sich deutlich, wie sich wie sich die Queerfeind-

lichkeit des herrschenden Patriarchats auf unsere Gesundheit auswirkt. Weil wir unter den gleichen Systemen der Unterdrückung leiden, haben wir einen Platz innerhalb der queerfeministischen Bewegung. Wir sind der lebende Beweis dafür, dass die Geschlechterbinarität, auf der patriarchale und queerfeindliche Gewalt beruht, weder natürlich noch tragfähig ist. Die Realität ist, dass weder unsere Körper noch unsere Identität, Sexualität und Liebe an Binaritäten geknüpft sind. Viele inter Aktivist\*innen fordern schon lange ein Verbot der nicht konsensuellen, medizinisch nicht notwendigen Eingriffe. In den Schulen, in medizinischen Institutionen und innerhalb der queeren Community fehlt viel Wissen über Intergeschlechtlichkeit, was unserer Gesundheit schadet. Wir brauchen dringend mehr Aufklärung über unsere vielfältigen Lebensrealitäten. Und es ist endlich Zeit für einen Geschlechtseintrag in der Schweiz, der unsere Lebensrealität widerspiegelt! Ich wünsche mir mehr Solidarität und Zusammenhalt. Wir sind viele und gemeinsam sind wir stärker.

<sup>1</sup> Soziale, psychologische und auch medizinische Massnahmen, um die Geschlechtsidentität einer Person zu unterstützen und zu bekräftigen.

# EIN ABSCHIED VOLLER DANKBARKEIT – UND EIN HOFFUNGSVOLLER NEUANFANG BEI DEN HAZ – QUEER ZÜRICH

An der Generalversammlung der HAZ – Queer Zürich am 7. April 2025 ging eine Ära zu Ende: Nach 15 Jahren als Co-Präsident wurde Patrick «Hadi» Huber offiziell verabschiedet.

Hadi, ein echtes «HAZ-Gewächs», prägte die Organisation wie kaum ein anderer. Was einst in der Jugendgruppe Spot 25 begann, entwickelte sich zu einem beeindruckenden Engagement, das die HAZ nachhaltig veränderte und stärkte. Früh übernahm Hadi Verantwortung – 2009 trat er ins Präsidium ein, in einer Zeit, in der der Verein vor grossen Herausforderungen stand. Doch Hadi war nie jemand, der vor Schwierigkeiten zurückschreckte. Im Gegenteil: Mit unermüdlichem Einsatz, klarem Blick und einer Vision für eine bessere Zukunft stellte er die Weichen neu.

Sein Engagement ging weit über organisatorische Aufgaben hinaus. Hadi kämpfte leidenschaftlich für

sichere queere Räume, für Sichtbarkeit und politische Teilhabe. Besonders mit der Initiative Regenbogenpolitik hat er dafür gesorgt, dass queere Anliegen in der Politik nicht nur sichtbar, sondern auch messbar wurden. Auch Kampagnen wie mit den von der HAZ mitinitiierten Abstimmungskomitees zur Initiative «Tschüss Genderstern» oder die EDU-Initiative «Schutz der Ehe» tragen seine Handschrift.

Neben den politischen Erfolgen bleibt vor allem eines in Erinnerung: die vielen Momente der gelebten Gemeinschaft. Gemeinsam mit dem Vorstand stemmte Hadi unzählige Projekte, von energiegeladenen Prides über das grosse 50-Jahr-Jubiläum bis hin



Patrick «Hadi» Huber



Dominik Steinacher

zur Realisierung des Regenbogenhauses – ein Herzensprojekt, das der Community ein Zuhause gibt.

Nun ist es an der Zeit, den Staffstab weiterzureichen. Mit Dominik Steinacher übernimmt ein erfahrener Jurist und engagiertes Vorstandsmitglied das Co-Präsidium, gemeinsam mit Ulla Blume. Seit vier Jahren ist Dominik Teil des Vorstands und bringt frischen Wind und neue Perspektiven mit, ohne dabei die gewachsenen Wurzeln der HAZ aus dem Blick zu verlieren. «Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit den vielen engagierten queeren Menschen und darauf, gemeinsam unseren Safer Space für die Community aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln, sowie für die poli-

tischen Rechte von queeren Menschen einzustehen», so Dominik zu seiner neuen Rolle.

Lieber Hadi, wir sagen heute nicht Adieu, sondern Danke. Für deine Energie, deine Beharrlichkeit, deine Vision. Für alles, was du möglich gemacht hast. Die HAZ wird immer ein Stück Heimat für dich bleiben – und du für immer ein Teil unserer Familie.

**Danke, Hadi! Willkommen, Dominik!**

# NETZWERK AVANTI: FEMINISTISCH – BEHINDERT – CHRONISCH KRANK

TEXT: NAMILA ALTORFER FÜR DAS NETZWERK AVANTI

**Laut, sichtbar, solidarisch: Das Netzwerk Avanti kämpft intersektional für die Rechte von FLINTA\* mit Behinderungen.**

Das Netzwerk Avanti ist ein Verein von und für FLINTA\* (Frauen, Lesben, inter, non-binären, trans und agender Personen) mit Behinderungen und chronischen Krankheiten. Als Verein sind wir einzigartig in der Schweiz: Wir sind die einzige Organisation, die sich mit der Intersektion von Geschlecht und Behinderung auseinandersetzt. Gegründet am 8. März 2002 – dem internationalen feministischen Kampftag – entstand der Verein aus dem Bedürfnis heraus, die spezifischen Lebensrealitäten und Diskriminierungserfahrungen von FLINTA\* mit Behinderungen sichtbar zu machen und zu verändern. Nun, über zwei Jahrzehnte später, ist der kleine Verein immer noch aktiv und führt die Arbeit der Gründer\*innen weiter. Wir versuchen uns breit zu vernetzen und bieten (Peer-) Beratung und Workshops an. Wir sind an Podien und im Netz präsent und bringen unsere Forderungen auf die Strasse. Denn trotz jahrelanger Arbeit bleiben viele der damaligen Forderungen aktuell. Unsere Vision ist eine Gesellschaft, in der alle Menschen gleichberechtigt und ohne Diskriminie-

rung ihr Leben selbstbestimmt leben können – unabhängig von Geschlecht, Behinderung, Sexualität, Herkunft, Alter, sozialer Stellung oder anderen persönlichen Merkmalen. Die Umsetzung der UNO-Behindertenrechtskonvention und der Istanbul-Konvention ist nach wie vor unvollständig. Barrierefreie Frauenhäuser, inklusive Bildung und ein diskriminierungsfreier Arbeitsmarkt bleiben aus. Auch die Anerkennung der reproduktiven Rechte von FLINTA\* mit Behinderungen fehlt. Ihnen wurde lange Zeit selbstbestimmte Sexualität, Schwangerschaft und Elternschaft abgesprochen. Diese Fremdbestimmung führte damals wie heute noch zu Zwangssterilisationen. Wir fordern das Recht auf selbstbestimmte Sexualität und Elternschaft. Dazu gehört auch, dass die Medizin und die Forschung uns mitdenkt und aufhört, männliche, weisse, able-bodied Körper als «Norm» zu sehen. Wir fordern ein Leben frei von Gewalt und Diskriminierung. Internationale Studien zeigen, dass FLINTA\* Personen mit Behinderung besonders oft von Gewalt betroffen sind. In der Schweiz

Mitgliederversammlung beim Netzwerk Avanti



haben wir solche Zahlen nicht. Doch nur weil es diese nicht gibt, bedeutet es nicht, dass FLINTA\* mit Behinderungen hier keine Gewalt erfahren. Wir brauchen Datenerhebungen und rollstuhlgängige Anlaufstellen, Hilfe-Hotlines mit Gebärdensprachdolmetschung, Webseiten in leichter Sprache und zugänglich für E-Reader. Wir fordern, dass die Mehrfachdiskriminierungen die BiPoC (Black, Indigenous, People of Colour) FLINTA\* mit Behinderungen erfahren, anerkannt und ernst genommen werden und wir den Ableismus und den Rassismus in der Schweiz sehen und die Verknüpfung zwischen diesen Diskriminierungsformen herstellen.

Ihr seht, die Liste der Forderungen ist lang. Uns liegt besonders am Herzen, dass FLINTA\* mit Behinderungen nicht vergessen werden. Denn Behinderungen und chronische Krankheiten können uns alle jederzeit betreffen,

sei dies durch das Altern, Erkranken oder Verunfallen. Wir alle profitieren von einer Gesellschaft, die sich um alle ihre Mitglieder kümmert. Behinderung und chronische Krankheiten sind ein breites Spektrum. Von sichtbaren zu unsichtbaren Behinderungen sind alle Erfahrungen und Bedürfnisse unterschiedlich. Wir wünschen uns, dass wir einander zuhören und zueinanderstehen. Denn in einer Gesellschaft, die Leistung und Normativität über alles stellt, ist Solidarität entscheidend. Wir rufen dazu auf, Banden zu bilden und gemeinsam für eine inklusive und gerechte Zukunft zu kämpfen: intersektional, feministisch und inklusiv. Wir wissen, dass sich unsere Kämpfe mit denen von anderen überschneiden und deshalb wollen wir Brücken bauen und Räume schaffen für Austausch, Widerstand und Solidarität. Wir sind viele. Wir sind sichtbar. Wir sind laut.

## Meine Freundin ist Asexuell

Meine Freundin und ich sind seit einigen Monaten ein Paar. Sie hat mir unter Nervosität und Angst gebeitet, dass sie asexuell ist. Ich kann damit leben, dass wir keinen Sex haben – mir ist Nähe in Form von Zärtlichkeit und Vertrauen viel wichtiger.

Trotzdem fühle ich mich manchmal unsicher, weil ich nicht weiss, wie ich damit umgehen oder wie ich es ansprechen soll, ohne sie zu verletzen. Ich wünsche mir, dass wir einen Weg finden, offen über unsere Bedürfnisse zu sprechen und gemeinsam herauszufinden, was für uns funktioniert.

## Was genau ist Asexualität?

Asexualität ist eine sexuelle Orientierung – wie Hetero- oder Homosexualität. Asexuelle Menschen empfinden keine oder kaum sexuelle Anziehung zu anderen. Das bedeutet nicht zwangsläufig, dass sie sich keine Nähe oder Intimität wünschen – viele asexuelle Personen sehen sich sehr wohl nach Zärtlichkeit, Romantik oder emotionaler Verbundenheit. Wer asexuell ist, verspürt wenig oder gar kein Bedürfnis, sexuelle Handlungen mit anderen auszuüben. Dabei kann eine Libido durchaus vorhanden sein – manche Asexuelle geniessen Selbstbefriedigung, ohne ein Bedürfnis nach Sex mit anderen zu haben. Wichtig

Die Ratgebenden zu Liebe, Beziehung und Sex.

ist: Asexualität ist keine Störung, sondern eine legitime Form der sexuellen Orientierung.

## Ist Asexualität nur eine Phase?

In den meisten Fällen ist sie beständig – so wie andere sexuelle Orientierungen auch. Es gibt allerdings ein Spektrum: Manche erleben unter bestimmten Bedingungen sexuelle Anziehung (z.B. nur bei starker emotionaler Nähe – das nennt man «demisexuell»). Andere nur sehr selten – «gray-asexuell». Wichtig ist, dass man herausfindet, was für einen selbst stimmt.

## Wie kann ich als Partner\*in damit umgehen?

Sprecht offen über eure Bedürfnisse – ohne Druck. Frage deine Freundin einfühlsam: Welche Formen der Nähe wünschst du dir? Gibt es romantische, sinnliche oder emotionale Anziehung? Nicht alle Asexuellen lehnen körperliche Nähe ab – aber sie interpretieren sie anders. Gemeinsame Absprachen, Ehrlichkeit und gegenseitiger Respekt sind entscheidend.

**Paarberatung & Mediation**  
im Kanton Zürich

Ihr könnt eure Fragen und Anliegen an david.siegenthaler@paarberatung-mediation.ch senden und bekommt im nächsten Heft oder per Mail eine Antwort.

Berater: David Siegenthaler, Paar- und Sexualtherapeut bei Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich

[www.paarberatung-mediation.ch](http://www.paarberatung-mediation.ch)

## Was, wenn ich selbst sexuelles Verlangen habe?

Unterschiedliche Bedürfnisse sind kein Grund zur Trennung – aber Anlass zum Gespräch. Was ist für beide in Ordnung? Gibt es Kompromisse oder andere Formen der Nähe, die erfüllend sind? Manchmal helfen kreative Lösungen – etwa Zärtlichkeit ohne sexuelle Handlung. Wichtig ist, dass sich niemand verbiegt. Kann Liebe auch ohne Sex funktionieren?

Ja. Liebe lebt von Vertrauen, Intimität, Humor, gemeinsamen Zielen und Fürsorge. Viele Paare erleben grosse Nähe – auch ohne Sexualität. Sinnliche, emotionale oder ästhetische Anziehung können eine starke Verbindung schaffen. Sex ist ein

möglicher Ausdruck von Liebe – aber nicht ihr Beweis.

## Wo finde ich Unterstützung oder Austausch?

Es gibt Online-Communities wie AVEN, YouTube-Kanäle oder die Aspec-Gesprächsgruppe der HAZ. Der Austausch mit anderen hilft, sich selbst besser zu verstehen und Orientierung zu finden. Auch eine Paarberatung kann sinnvoll sein, um Unsicherheiten zu klären.

## Fazit:

Eine Beziehung mit einer asexuellen Person ist möglich – wenn Offenheit, Akzeptanz und Kommunikation im Mittelpunkt stehen. Liebe ist vielfältig, und sie kann auch ohne Sex tief, tragfähig und erfüllend sein.

**QUEER NIGHT** JEDEN 4TEN <sup>18 Uhr</sup> DONNERSTAG bis Mitternacht IM MONAT

WWW.RENOS-RELAX.CH

COME AS YOU ARE

SAUNA RENOS RELAX

Brauerstrasse 16  
CH - 8004 Zürich  
+41 44 291 63 62

## My Motherhood

Ich schreibe diese Zeilen im Garten. (S. schläft im Tragetuch.) A rare moment of peace trotz tausend To-dos. Ich lasse Chaos in der Wohnung sein und nehme mir die Zeit, zu schreiben. Ich grüsse aus dem Wochenbett. Was für eine unglaubliche Zeit. Ich bin schon so lange in diesem Paralleluniversum, dass ich die Arbeit, die mir Spass macht, tatsächlich vermisse. Gleichzeitig ist eine Welt fern von Care Arbeit gerade unvorstellbar – mein neuer Fokus ist 24/7 Zwillinge zu bespassen, durch Wachstumsschübe zu begleiten, ihnen die Welt zu zeigen und sie zu beruhigen. (S. regt sich seit einiger Zeit. Die Minuten sind gezählt, in denen ich noch weiter-schreiben kann.) Wochenbett heisst krasser Schlafmangel, die körperliche Hochleistung der Schwangerschaft geht weiter. Babys werden getragen und Milch produziert. Stillen, im Übrigen, ist ein Hochleistungssport für alle Beteiligten, körperlich so fordernd, zeitintensiv, emotional. Oft mit viel Schmerzen verbunden, auch mit inniger Nähe, ja, aber viele Mamas und viele Babys können das anfangs nicht intuitiv. Wir versuchen, das zu lernen und müssen das üben, während wir bluten, heilen, unsere Gebärmutter Nachwehen hat. Manchmal klappt es, manchmal nicht. (S. lässt einen Schrei von sich – ein Traum? Er ist wieder ruhig.) Es gibt wenig, was das Leben so verändert wie Elternschaft, höre ich immer wieder. Und irgendwie stimmt das – ich habe noch nie etwas erlebt, das mich so unmittelbar, so immerwährend, so intensiv fordert. Und doch bin ich noch immer ich, und ich merke, wie sehr mir vergangene Erfahrungen und Arbeit an mir selbst helfen, jetzt für meine Familie da zu sein, Mama zu werden und dabei trotz täglichem

Über-meine-Grenzen-gehen mich und auch meine Beziehungen nicht ganz zu vergessen. Dabei hilft mir meine Frau. (S. meldet sich. Hunger, ziemlich sicher. Laptop muss weg. I'll be back.) Wir sind das beste Team. Wir haben viel investiert in unsere Beziehung, wissen um unsere Herausforderungen, Stärken und Trigger. Ich merke, wie sehr uns das nun ermöglicht, gemeinsam an dieser neuen Lebensphase zu wachsen. Auch wir sind noch dieselben, aber die grosse Veränderung bleibt: Es gibt sie, es gibt mich, nicht mehr ohne diese zwei. Neugeborene Zwillinge können nicht unterscheiden zwischen sich, Geschwister und Mama. Irgendwie sind wir alle gerade noch immer eins, und das ist wunderschön. Ich finde langsam wieder mich, was ich brauche, wer ich bin, mit und ohne meine Kinder. Kürzlich waren meine Frau und ich an einem Konzert. Im strömenden Regen zu brasilianischer Musik getanzt, geküsst, gelebt. Mein Körper wird immer mehr wieder meiner und ich bin so glücklich. Im Sommer machen wir unsere ersten Familienferien. Eine Konzertreise mit unserem Chor. Wish me luck! (Ich sitze wieder im Garten mit S. im Tragetuch. Es ist ein neuer Tag. Die Kolumne ist fertig.)

Joelle Löw  
Hat für diese Ausgabe  
die Position der  
Redaktionsleitung  
gegen die der  
Kolumnistin  
getauscht.



## ALS AKTIVISTISCHE PERSON DAS GEMÜT BEWAHREN

TEXT: REGINA FREI

**Activist Burnouts stellen eine reale Bedrohung für aktivistische Bewegungen dar. Höchste Zeit, sie sich einmal etwas genauer anzuschauen.**

Das erste Mal ist mir der Begriff des Activist Burnout begegnet, als eine befreundete Person schilderte, wie sehr sie ihre aktivistische Arbeit momentan belastet, und eine andere befreundete Person antwortete: «Sones Activist Burnout kenni au».

Seither höre ich den Begriff überall. Er beschreibt Symptome, die denjenigen eines klassischen Burnouts gleichen, doch spezifisch auf die aktivistische Arbeit bezogen sind (Beeinträchtigung des psychischen und emotionalen Wohlbefindens, Verschlechterung des körperlichen Wohlbefindens: starke Gefühle von Desillusionierung und Hoffnungslosigkeit in Bezug auf dein Engagement, au scho gha?). Bestehende Forschung bezeichnet das Activist Burnout als das «Endresultat von chronischem Dauerstress, bei dem idealistische und hoch engagierte Menschen ihr Gemüt verlieren».

Hast du deinen Idealismus und dein Gemüt verloren? Du bist nicht allein. Activist Burnouts stellen ein immer grösseres Problem im Aktivismus dar. Wenn du dich für soziale Anliegen wie Gleichberechtigung einsetzt, bist du

tatsächlich besonders Activist-Burnout-gefährdet. Dafür gibt es einige Erklärungsansätze. Bei Aktivist\*innen für soziale Gerechtigkeit ist die emotionale Involviertheit sehr hoch, und sie bewegen sich in einem Umfeld, in dem Selbstlosigkeit und Selbstaufgabe Teil des Selbstverständnisses ist: Das persönliche Wohlbefinden steht an zweiter Stelle. Die Aktivist\*innen tendieren dazu, sich selbst den Druck aufzuerlegen, die Welt um sie herum zum Guten verändern zu müssen. In vielen Fällen sind sie ausserdem selbst von der Diskriminierung betroffen, gegen die sie sich engagieren. Die Vermutung liegt nahe, dass sich selbst betroffene Aktivist\*innen schlechter von ihrer aktivistischen Arbeit abgrenzen können, und sich auch ausserhalb des Aktivismus weiterhin mit den Themen auseinandersetzen (müssen). Und/oder die Betroffenen erwarten, durch ihre Arbeit und ihren politischen Aktivismus ein Gefühl existenzieller Bedeutsamkeit zu erfahren – und erhoffen sich dadurch Sinnhaftigkeit für ihr ganzes Leben. Wenn die Erwartungen, die sie an sich selbst, ihre Erfolge und das Umfeld gestellt haben

sich nicht erfüllen, kann es sich für sie wie ein grosses Versagen anfühlen, das ins Burnout führt.

Das Ausbrennen von Aktivist\*innen ist eines der grössten Probleme von aktivistischen Bewegungen. Je mehr Menschen sich aufgrund der zunehmenden Belastung zurückziehen müssen, desto mehr Belastung bleibt an den Verbleibenden hängen – was diese immer mehr zermüdet. Besonders die Identifikation mit der Sache und das Verantwortungsgefühl, die Welt verbessern zu müssen, sind ein signifikanter Risikofaktor für ein Activist Burnout. Die Fähigkeit, sich abgrenzen zu können und die eigenen Grenzen zu spüren, ist der Schlüssel zur Entlastung. Dies sind auch die Erkenntnisse der Forschung, die eine positive Wirkung von Selbstfürsorge auf die psychische Gesundheit von belasteten Aktivist\*innen festgestellt haben. In «Radikale Selbstfürsorge. Jetzt!» beschreibt Svenja Gräfen, dass Selbstfürsorge in einem kapitalistischen System, das von Aufopferung profitiert, ein aktivistischer Akt ist.

Die Forschung zeigt zudem, dass Achtsamkeitspraktiken auf vielfältige Weise Activist Burnout-Symptome mildern können. Es wird geübt, den inneren Druck loszulassen, sofort gegen Ungerechtigkeit handeln zu müssen. Dies ermöglicht, das grosse Ganze zu sehen. Achtsamkeitspraktiken sind ein weiteres Tool, um akuten Stress zu bewältigen. Wichtig ist auch, neben dem Aktivismus weiteren erfüllenden Freizeitbeschäftigungen nachzugehen, bei denen abgeschaltet werden kann. Die Verantwortung zur Selfcare sollte aber nicht allein vom Individuum getragen werden. Auch an den Strukturen muss sich etwas ändern. Deshalb sollte sich jede aktivistische Bewegung fragen: Wie kollektivieren wir Selbstfürsorge?

Nur wenn wir uns selbst und einander Sorge tragen, kann Aktivismus langfristig gelingen. Das war auch die Erkenntnis meiner befreundeten Personen, die nun – nach einer aktivistischen Pause – wieder zu mehr Begeisterung für ihr Engagement gefunden haben.

#### Quellen:

L. Cox «How Do We Keep Going? Activist Burnout and Sustainability in Social Movements»  
R. Frei «Dem Activist Burnout trotzen. LGBTQIA+-Aktivist\*innen zwischen Stressoren und Ressourcen»  
P.C. Gorski «Relieving Burnout and the «Martyr Syndrome» Among Social Justice Education Activists: The Implications and Effects of Mindfulness»

S. Gräfen «Radikale Selbstfürsorge. Jetzt!»  
J. Goodwin & S. Pfaff «Emotion work in High-Risk social movements»  
C. Maslach «Job burnout»  
C. Maslach & S.E. Jackson «The measurement of experienced burnout»  
A.M. Pines «Burnout in Political Activism: An Existential Perspective»  
K. Rodgers «Anger is Why We're All Here: Mobilizing and Managing Emotions in a Professional Activist Organization»

## GEPLAPER: WENN PATIENT\*INNEN DAS WORT ERGREIFEN

Eine Empfehlung für eine tolle medizinische Fachperson kann für queere Personen vieles verändern – etwa wenn beim Begriff «non-binär» nicht fragend mit den Schultern gezuckt wird.

### Die persönliche Gesundheitsplattform

Auf der Online-Plattform «geplaper.ch» teilen Personen ihre Erfahrungen und Empfehlungen zu diskriminierungssensibler Gesundheitsversorgung. Sie ermöglicht Zugang, Wissensaustausch und echte Anerkennung individueller Lebensrealitäten im Gesundheitssystem. «geplaper» ist ein Akronym aus den Worten «Gesundheit, Plattform und Persönlich». Sie spiegeln die drei zentralen Werte des Projekts. «Geplaper» stärkt die Gesundheit durch persönliche Empfehlungen auf Basis von Patient\*innenerfahrungen und fördert digitale nachbarschaftliche Hilfe über das eigene Umfeld hinaus. Die Plattform will individuelle Bedürfnisse berücksichtigen und Barrieren im Zugang zur Gesundheitsversorgung für diskriminierte Personengruppen abbauen. Gleichzeitig spielt die Bezeichnung augenzwinkernd mit dem Begriff «Geplapper». Was früher als belanglos galt und auf misogynen Weise abgewertet wurde, wird hier zur feministischen und politischen Handlung: Patient\*innen plappern, ergreifen das Wort.

Entstanden ist «geplaper» aus einer alltäglichen Not: der Suche nach diskriminierungssensiblen Fachpersonen im Gesundheitssystem. Also gründeten sieben Personen – teils selbst aus dem Gesundheitswesen, teils aktivistisch verankert und stets über den neuesten Forschungsstand informiert – eine Plattform, auf der Empfehlungen zu diskriminierungssensiblen Fachpersonen gesammelt, moderiert und veröffentlicht werden.

### Gegen Diskriminierung im Behandlungszimmer

«Geplaper» unterstützt Personen, die sich im komplexen Gesundheitssystem schwer zurechtfinden und noch wenig Wissen über diskriminierungssensible Gesundheitsversorgung haben. Sie erfahren laut Studien häufiger Diskriminierung im Gesundheitswesen. Oft betrifft dies BIPoC, queere, trans, non-binäre, mehrgewichtige, HIV-positive Personen sowie Personen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen. Mit «geplaper» kann gezielt nach Erfahrungen von Personen mit ähnlichem Hintergrund gesucht werden. Passende Fachpersonen können



Logo von Geplaper,  
Illustration von Anna Weber

TEXT: JASMIN IMBODEN

weiterempfohlen werden und die Einträge sind moderiert sowie patient\*innenzentriert. Die Plattform ermöglicht so niederschwellig den Zugang zu respektvoller, diskriminierungssensibler Versorgung. Die Empfehlungen beruhen auf persönlichen Erfahrungen – unvollständige, widersprüchliche oder von Fachpersonen verfasste Beiträge werden nicht veröffentlicht, erklärt das Kollektiv.

#### **Gesundheit ist nicht neutral**

Auch wenn unser medizinisches System gern diesen Anspruch erhebt, so ist es nicht neutral. Wer wie behandelt wird, und ob sich Patient\*innen in einem Behandlungszimmer sicher fühlen können, hängt oft weniger von Symptomen als von konstruierten sozialen Kategorien ab.

Laut einer aktuellen Schweizer Studie erleben über 25 % der LGBTIQA+-Personen mindestens einmal in ihrem Leben Diskriminierung im Gesundheitswesen. Bei trans und non-binären Personen liegt diese Zahl noch deutlich höher. Viele queere Personen berichten von abwertenden Kommentaren, Unkenntnis und einem pathologisierenden Umgang mit ihrer Identität. Das Ver-

trauen in Ärzt\*innen ist bei LGBTIQA+-Personen nur halb so gross wie in der Gesamtbevölkerung. Die Folge: Sie meiden medizinische Angebote, selbst wenn sie diese dringend bräuchten.

Die Konsequenzen sind gravierend – nicht nur individuell, sondern strukturell. Diskriminierung im Gesundheitswesen ist ein systemisches Problem. Es beginnt in der medizinischen Ausbildung, setzt sich in unreflektierten Standards fort und zeigt sich in Behandlungsrichtlinien, die für den «weissen, cis-männlichen heterosexuellen Standardkörper» konzipiert sind – und alle anderen vergessen.

Gerade deshalb ist eine Plattform wie «geplaper» mehr als ein digitales Projekt. Sie ist ein gesellschaftspolitisches Statement: gegen Unsichtbarkeit, gegen medizinische Ignoranz, für Autonomie. Und sie springt für das staatliche Gesundheitssystem ein, das Lücken aufweist und bisher keine angemessene Versorgung für alle Personen garantiert. Auf «geplaper» schreiben von Diskriminierung betroffene Personen ein Stück Versorgungsgeschichte selbst – jenseits klinischer Checklisten und akademischer Diskurse. Sie erhalten so Macht. Denn nur wer das Wort ergreift, hat etwas zu sagen – und wird gehört.

## DER «PREIS» DER GLEICHSTELLUNG

TEXT: JANN KRAUS

### **Der Weg zur Gleichstellung ist ein Balanceakt zwischen Rückblick, Widerstand und Vision. Jann Kraus über das utopische Potenzial eines nie abgeschlossenen Kampfes.**

Der Kampf um Gleichstellung ist zwangsläufig utopisch.

Nicht, weil er geprägt von Verblendung und Selbsttäuschung wäre, sondern weil er uns abverlangt, in mehreren Momenten zugleich zu leben:

In der Vergangenheit, deren Überwindung wir feiern, in der unvollkommenen doch formbaren Gegenwart, in der wir Erreichtes verteidigen, Missstände aufzeigen und Visionen entwerfen, und in verästelten Zukunftsvisionen zwischen dystopischen Schreckensszenarien, die es abzuwenden gilt, und hoffnungsvollen Idealen, die Kraft zum Weitermachen spenden.

Es ist und bleibt eine Gratwanderung, sich stets gegen das Schlimmste zu wappnen und zugleich verheissungsvolle Alternativen zu entwerfen, denen die Grätsche zwischen praktikabel und visionär gelingt. All das verlangt Resilienz, Geduld, Zuversicht, Anpassungsfähigkeit, Neugier, Frustrationstoleranz und mehr.

Seit über 53 Jahren widmen sich die HAZ, ob als homosexuelle oder queere Arbeitsgruppen Zürich, auf diese Weise der Arbeit an besseren Welten und

erhalten jetzt für diese Bemühungen den Gleichstellungspreis der Stadt Zürich.

An die Anfänge der HAZ als Partylokal schwuler Zürcher Studenten «Club Zabriskie Point» erinnert noch heute die queere Partyreihe «Zabi», doch Partys stellen nur einen Bruchteil der Angebote dar, mit denen die HAZ seit mehr als einem halben Jahrhundert die Gemeinschaft zusammenbringt, bestehend aus politischer Arbeit, zahlreichen Gesprächsgruppen und -beratungsformaten, und der unermüdlichen Aufklärungsarbeit.

Es ist zudem eine besondere Ehre, dass die HAZ gerade jetzt ausgerechnet diese Würdigung erhalten, denn die Vergabepaxis dieses Preises setzt von Beginn an starke Akzente.

Seit 1997 würdigt die Stadt Zürich ausserordentliche Verdienste um das Thema Gleichstellung und verlieh bereits den ersten Preis an ein Projekt, das bis heute nicht an Aktualität und Dringlichkeit verloren hat.

Der «Treffpunkt Schwarzer Frauen», begründet von Zeedah Meierhofer-Mangeli und ihren Mitstreiterinnen,

hatte sich der tatkräftigen Unterstützung, Förderung und Vernetzung Schwarzer Frauen verschrieben. Ein Schritt, den auch die lesbische Dichterin und Aktivistin Audre Lorde bekräftigte, die bei einem ihrer Besuche in Zürich angesichts der zahlreich erschienenen Gemeinschaft Schwarzer Frauen eine solche Gründung empfohlen hatte.

Auch wenn es bis 2014 dauern sollte, bis mit Transgender Network Switzerland ein queeres Projekt ausgezeichnet wurde, stand dem Preis also bereits für die Taufe mit Audre Lorde eine queere Patin zur Seite.

Und doch hat die Verleihung solcher Preise einen bitteren Beigeschmack. Im Sinne des Filmtitels, der den offiziellen Gründungsakt der HAZ 1972 inspirieren sollte: «Nicht der Homosexuelle ist pervers, sondern die Situation, in der er lebt» (Rosa von Praunheim).

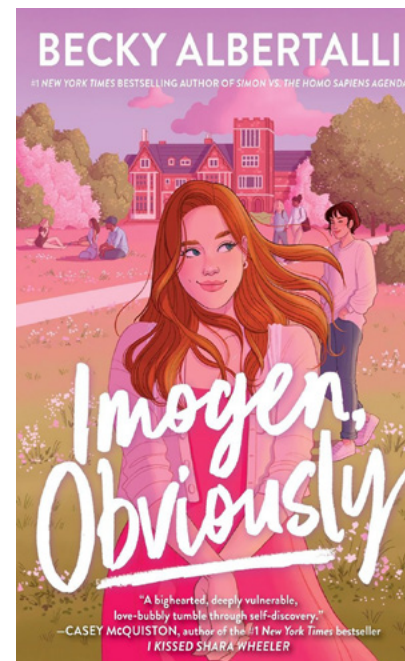
Die Verleihung eines Gleichstellungspreises ist absurd, da sie zeigt, wie viel wertvolle und häufig unbezahlte Arbeit in Händen von Privatpersonen, Vereinen und Stiftungen liegt, weil staatliche Strukturen nicht weit und egalitär genug greifen und sich die Privatwirtschaft oft ungesühnt den bestehenden Vorgaben entziehen kann.

Sie erinnert ebenfalls daran, dass der implizite Arbeitsauftrag der Gleichstellungsarbeit, sich baldmöglichst selbst überflüssig zu machen, unerreich bleibt. Und so bleiben die Betroffene

nen gezwungen zu beweisen, dass Handlungsbedarf besteht und dass wir wissen, was zu tun ist. Dass wir unter bestehenden Problemen leiden und Unterstützung brauchen, ohne uns dabei so hilflos zu zeigen, dass wir Bevormundung riskieren. Dass wir Fortschritte machen, aber nicht so viele, dass man uns die Mittel streicht. Der aktuelle politische Moment treibt es auf die Spitze: Gerade aufgrund aller Fortschritte haben wir so viel zu verlieren wie nie zuvor. Und wie die letzten paar Monate besonders in den USA und dem Vereinigten Königreich gezeigt haben, lassen sich hart erkämpfte Errungenschaften im Handumdrehen vernichten. Doch auch ungeachtet dessen gibt es viel zu tun: vom Verbot von Konversionstherapien, über den Schutz intergeschlechtlicher Kinder und Erwachsener vor übergriffigen medizinischen Interventionen, die Verbesserung des Umgangs mit queeren Asylsuchenden bis hin zur Einführung eines dritten Geschlechtseintrags – ein Ende der Arbeit ist nicht in Sicht.

Angesichts dessen ist es Erleichterung und Trost, dass Zürich weiterhin bereit ist, den Dienst an der Gemeinschaft zu würdigen, kein Fähnchen im Wind populistischer Aufwiegelung zu sein, sondern den Kurs entlang der eigenen Werte beizubehalten.

## QUEER TIPPS



**Imogen, Obviously** von Becky Albertalli, 2023, 432 Seiten, Harper Collins Verlag, erhältlich bei Orell Füssli oder der Bibliothek im Regenbogenhaus!

Queer Tipp von Carro Göbel:

**Imogen, Obviously**

«Imogen, Obviously» gibt uns die queere Jugend, die viele von uns nicht hatten. Genau deshalb ist das Buch auch ein Must-Read für Erwachsene.

Protagonistin Imogen ist THE BIGGEST ALLY. Sie hat kein einziges Pride Alliance Treffen jemals verpasst, weiss mehr zu queerer Popkultur als ihre queere Schwester und Freund\*innen zusammen. Dennoch bleibt weiterhin die Angst, nicht wirklich dazuzugehören und Platz einzunehmen, der ihr nicht zusteht. Deshalb hat sie auch den Besuch bei ihrer besten Freundin lange vor sich hergeschoben. Lili wohnt jetzt in einem queeren Wohnheim an dem College, an das Imogen nächstes Jahr auch wechseln wird. Beim Besuch wird dann deutlich, wie selbstverständlich und dennoch wertschätzend die queere Community sein kann und wie sehr alle miteinander wachsen können. Und dann wäre da noch Tessa, die mit ihren Sommersprossen Imogen hinterfragen lässt, ob sie wirklich nur ein Ally ist.

Das Buch zeigt sehr gut, welche Kämpfe die queere Community schon hinter sich

hat, greift aktuelle Diskurse auf, ohne dass sie zum Mittelpunkt werden oder zu viel Schwere mit sich bringen. Imogen, Edith, Lili, Gretchen, Otávio, Mika, Kayla, Declan und Tessa zeigen uns, wie es hätte sein können, schon im jungen Alter queere Freund\*innengruppen und Safer Spaces zu haben und wie selbstverständlich queeres Leben sein kann – auch wenn diese Reflektionsprozesse bei so vielen von uns erst später begonnen haben. Und gleichzeitig ist es auch die Geschichte eines vermeintlich späten Coming-out. Es verbindet Elemente, die wir kennen, die wir lieben, die wir täglich erleben und die wir vermissen. Und genau so erklärt sich mir auch das Hoch, dass queere Jugendliteratur unter Erwachsenen gerade erlebt. Mit queerer Jugendkultur holen wir uns ein Stück einer Jugend zurück, die viele von uns so nicht erleben konnten.

## Stephanies Tipp: Dungeons and Drag Queens,

Say hi, questing queens!

Mein Liebesbrief an Dungeons and Drag Queens

Stellen wir uns ein Land vor, das Kelvorda heisst, gezeichnet von markanten Bergen, einem Meerzugang und einer Unterwelt. An diesem dramatischen Schauplatz werden vier Drag Queens in einer klassischen Dungeons&Dragons-Kampagne, die mit Queerness, Camp und theatralischem Flair durchsetzt ist, zu heldenhafte Abenteuer\*innen.

In den zwei Staffeln von «Dungeons and Drag Queens» werden zwei Communities zusammengebracht – Rollenspiel-Fans und die Drag-Community – und dazu eingeladen, sich gegenseitig kennenzulernen. Die Serie hatte eine solche Reichweite in den sozialen Medien, dass sogar Leute ausserhalb dieser Szenen neugierig geworden und mit eingestiegen sind. Da die Drag Queens zum ersten Mal spielen, lernt man beim Zuschauen mit.

Die vier Abenteuer\*innen sind ein vielfältiges Haufen: Gertrude (gespielt von Bob the Drag Queen) ist eine uralte Hexe, die jahrelang als Einsiedlerin gelebt hat und dieses Leben hinter sich lassen musste, als sie erfuhr, dass eine Hexenjägerin auf sie aufmerksam wurde. Princess Foehammer (gespielt von Alaska Thunderfuck) ist ein Ork im Tutu und die letzte Überlebende ihrer Familie, die in einem tragischen Brand ums Leben gekommen ist. Troyánn (gespielt von Monét X Change) ist halb Meerfolk und halb Elfe, eine Assassine, die im Auftrag ihrer Mutter jeweils sieben Seelen pro Jahreszeit an die Göttin des Todes liefert. Letztlich haben wir Twyla (gespielt von Jujubee), eine Fee und Soldatin, die den letzten Samen der «All-Blossom» bei sich trägt und damit auch die Hoffnung, ein neues Reich der Feen zu etablieren, da ihr Reich von der Blutkönigin und ihrer Armee der Untoten zerstört wurde.

Die gesamte Kampagne wird von Brennan Lee Mulligan als Spielleiter (Dungeon Master) geleitet. Und er macht das grossartig! Er gibt den spontanen Einfällen und manchmal auch absurden Fantasien der Spieler\*innen Raum – ganz gleich, wie übertrieben sie sind. Das Fantastische an diesem ganzen Set-up: Alles, was einmal ausgesprochen wurde, wird sofort zum offiziellen Teil der Spielwelt.

Dadurch gibt es reichlich Momente zum Lachen – und zum eventuellen Taschentuchzücken beim Finale.



**Dungeons and Drag Queens, erste Folge auf Youtube, den Rest auf Dropout, Dimension 20, 4 Episoden und Extras**



Zum ersten Mal dürfen wir euch bei den HAZ – Queer Zürich über den Launch unseres neuen Online-Magazins informieren! Damit setzen wir einen wichtigen Meilenstein in der digitalen Präsenz unserer Organisation und freuen uns zudem darüber, euch noch regelmässiger mit News und Infos aus den Arbeitsgruppen zu versorgen.

Ein solches Projekt braucht natürlich eine starke redaktionelle Leitung. Umso mehr freuen wir uns, dass das Online-Magazin der HAZ – Queer Zürich ab sofort unter neuer redaktioneller Führung weiterentwickelt wird. Die neue Redaktion bringt frische Perspektiven, fachliches Know-how und viel Engagement.

**Auch strukturell bewegt sich viel bei den HAZ:**

An der Generalversammlung im April wurde ein neues Co-Präsidium gewählt – und darüber hinaus wurden zwei neue Mitglieder in den Vorstand aufgenommen. Mit **Marc Eggenberger** und **Hanna Jansen** erhält unser Leitungsteam ein echtes «Facelift». Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit diesem Power-Duo und sind gespannt auf ihre Impulse für die kommenden Monate.

**Ein weiterer Entwicklungsschritt betrifft unsere Arbeitsgruppen:**

Im Februar fand erstmals ein Workshop speziell für unsere Leitungen statt. Die Referentin **Sidonia von Zwischenwelten** begleitete uns durch einen eindrucksvollen Tag, der ganz im Zeichen unseres Nervensystems, von Consent und deeskalierenden Kommunikationsmethoden stand. Mit viel Empathie und Fachwissen setzte sie wertvolle Impulse für die Leitungspersonen – ein Workshop, der noch lange nachwirken wird.

Vieles wurde bereits bewirkt, und noch mehr steht direkt vor uns. Eines ist jedoch bereits glasklar: **Wir kämpfen weiter – für eine solidarische und aufgeklärte Schweiz, mit den Rechten queerer Personen im Fokus.**

Möchtest du das HAZ-Magazin aktiv mitgestalten, Texte für das Online-Magazin schreiben oder unser Social Media-Team unterstützen? Dann melde dich gerne via [elle.bohner@haz.ch](mailto:elle.bohner@haz.ch)

# HAZ – QUEER TREFFEN UND GRUPPEN



## Bi-Gruppe

Letzter Mittwoch des Monats,  
19–21:30 Uhr

Moderierte Gesprächsgruppe für erwachsene, bisexuelle Menschen und Menschen, die sich fragen, ob sie bi sind.

## Aspec-Gruppe

19.06./21.08.

Gesprächsgruppe für Menschen, die auf dem aromantischen und/oder asexuellen Spektrum sind und solche, die sich fragen, ob sie auf den Spektren sind.

## Regenbogennacht

1. Freitag des Monats

Gemütliches Essen und Trinken zu sensationell günstigen Preisen für alle, die Lust auf queere Gesellschaft haben.

## Spiele-Treff

3. Samstag, letzter Sonntag des Monats

Für alle, die gern in queerer Gesellschaft Brettspiele, Kartenspiele oder Pen&Paper-Rollenspiele spielen.

## FLINTA-Treff

PAUSIERT

Beisammensein für lesbische und bisexuelle Frauen sowie non-binäre Personen, organisiert von der Lesbenberatung.

## FLINTAQ\*-Treff Ü40

Letzter Freitag des Monats

Beisammensein für lesbische, bisexuelle Frauen sowie non-binäre Personen über 40. Andrea und Monika freuen sich auf euch.

## Poly-Gespräch

24.06./29.07./26.08./30.09.

Austausch zu Polyamorie, offenen Beziehungen und alternativen Beziehungsformen.

## Nonogamy\*

09.06./13.07./21.08./09.09.

Talk about polyamorous relationships in English. Jenny and Muriel are excited to meet you.

## Bibliothek im Regenbogenhaus

Die Bibliothek im Regenbogenhaus beherbergt diverse Bücher auf Deutsch und Englisch, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu LGBTQIA+ Themen. Die Bibliothek organisiert verschiedenste Events wie die Queer-Beet-Lesung oder Kinderbuchlesungen. Die nächsten Termine finden sich im Kalender.

## Neuroqueers

1<sup>st</sup> Sunday of the Month

A monthly group for people who identify as queer and autistic, to craft, hang out, meet new people or chill. (The group is hosted in English)

## Gay Opinions

1. Mittwoch des Monats

Schwule Männer haben zu allem eine Meinung? Möchtest du deine mit uns teilen? In der neuen themenorientierten Gesprächsgruppe für schwule und queere Männer geht es genau darum.

## Queer Joy Company

Die Queer Joy Company ist eine neue Veranstaltungsgruppe, welche verschiedenste queere Events veranstaltet.

## Quinky Stammtisch

03.06./01.07./05.08./02.09.

Ein Treffen für Queers, die sich für kinky Themen interessieren.

## Trans-Treff

Jeden 2. Donnerstag des Monats

Moderierte Selbsthilfegruppe für trans Personen in Kooperation mit TGNS.

## Rainbow Lounge

Daten auf Anfrage

Ein Angebot für LGBTQIA+ Refugees

## Queermix

1<sup>st</sup> wednesday of the month

Queermix is a loosely moderated English discussion group

SEIT ÜBER 50 JAHREN FÜR QUEERE RECHTE

# HAZ – QUEER ZÜRICH

SEI TEIL UNSERER ZUKUNFT

Jetzt HAZ – Queer Zürich Member werden

[haz.ch/member-werden](https://haz.ch/member-werden)