

MILCHBUCHLI

DIE QUEERE ZEITSCHRIFT DER MILCHJUGEND

WE DESERVE
TO LIVE

WE DESERVE
SPACE

WE SHOULD
NOT NEED TO
HIDE

WE ARE NOT
A THREAT

Milchbüechli #46

INHALT

Holiday Survival Guide	4
Sie, der Drache	5
Meine queerplatonische Beziehung	6
Science Comic	8
Genderwahn im Ozean	9
Weihnachts-Häkeln	10
Comic	12
Hate Kills	15
Queere Gaymes	16
Kritische Fragen	17
Stopp! Gehen Sie weg!	18
Hilfe-Ecke	20
Dr. Gay	21
Verzeihen Sie (?)	22
Jugendgruppen & Studitreffs	24
Hier findest du das Milchbüechli	25
Menschen aus dem Milchbüechli stellen sich vor	26
Kalender	27

Milchjugend. Falschsexuelle Welten

Wir sind die Jugendorganisation für lesbische, schwule, bi, trans und asexuelle Jugendliche und für alle dazwischen und ausserhalb.

Für alle Jugendliche, die sich eigene Welten gestalten wollen, die so gar nicht normal sind – eben falschsexuell! Welten, in denen wir uns frei fühlen und in denen wir uns ausprobieren können.

milchjugend.ch

 [milchjugend](https://www.facebook.com/milchjugend)

 [@milchjugend](https://www.instagram.com/milchjugend)

Du hast das Milchbüechli abonniert und bist umgezogen oder hast deinen Namen angepasst? Kein Problem! Ändere hier deine Angaben:
milchjugend.ch/adresse
milchjugend.ch/name

Mitarbeit an dieser Ausgabe

Heftorganisation
Janice Allamand,
Jill Nestel

Textredaktion
Anna Meier,
Gabriel Zaugg,
Kathrin Cornu,
Sophie Odermatt
Charlie Klemm

Layout

Alisa Fäh, Carmen Illi, Ra

Korrektorat

Carmen Illi, Kathrin Cornu, Mel Kunz, Momo Schraner, Sophie Odermatt

Titelbild

Mischa Escher

Impressum

Milchbüechli
Queere Zeitschrift der Milchjugend
milchjugend.ch
redaktion@milchjugend.ch
ISSN 2296-3251
Heft Nr. 46
Dezember 2023

Herausgeber_in

Milchjugend.
Falschsexuelle Welten
CH-8000 Zürich
info@milchjugend.ch
Auflage 5000
Druck Merkur
Zeitungsdruck AG,
Langenthal
Nächste Ausgabe:
März 2024

EDITORIAL

Hey ihr Lieben,

schon wieder ist es so weit: Der Dezember ist da und das Jahr neigt sich dem Ende zu. Die Tage werden kürzer, die Temperaturen kälter und bei vielen macht sich der Weihnachtsstress bemerkbar. Aber keine Angst, wie immer geben wir euch mit dem Milchbüechli ganz viel Spannendes für die aktuelle Zeit mit. Der Holiday Survival Guide kann euch beim Überstehen der (nicht immer ganz einfachen) Feiertage helfen und auch die Antworten auf einige typische Fragen zum Thema Queersein vielleicht jemenschen bei Diskussionen in der Familie unterstützen. Wenn ihr mal eine Pause von der Weihnachtszeit braucht, seid ihr ebenfalls gut versorgt: Es gibt etwas über queere Meerestiere zu lernen und tolle Gedichte zu lesen. Auch mit den neusten Gayming Tipps könnt ihr euch die Zeit vertreiben. Wir wünschen euch viel Spass beim Entdecken des neuen Hefts und möchten euch daran erinnern, dass ihr ein wichtiger Teil unserer wunderbaren Community seid – auch dann, wenn ihr nicht gerade an der Pride umringt von anderen Queers feiert, sondern einfach nur das Milchbüechli aus dem Briefkasten holt.

Viele queere Grüsse,
eure Redaktion



Holiday Survival Guide

Egal, ob du bei deiner Familie geoutet bist oder nicht, Feiertage können für Queers besonders stressig sein. Wie du dir Sorge tragen und die Feiertage am besten überstehen kannst, liest du hier.

1. Erreichbare Freund_innen 🌈 Sprich dich mit ein bis zwei Leuten aus deinem Freund_innenkreis ab, denen du während deinem Familienessen schreiben oder die du anrufen kannst. Falls dein homophober Onkel was Dummes sagt, könnt ihr euch zusammen aufregen und einander Mut machen.

2. Gönn dir eine Auszeit 🌈 Falls du während dem Fest eine Pause brauchst, entschuldige dich für ein paar Minuten und erhol dich in einem anderen Zimmer. Geniesse die Stille und konzentrier dich auf deinen Atem. Einatmen. Ausatmen. Einatmen. Ausatmen. Du schaffst das.

3. Sei extra 🌈 Lackier deine Nägel in deinen Pride-Farben, klatsch dir ganz viel Glitzer ins Gesicht und mach dir ein cooles Cape aus der Regenbogenfahne von der letzten Pride. Sei so „unapologetically“ du selbst, dass deine Familie nur staunen kann. (Mach das aber bitte nur, wenn du dich damit keiner Gefahr aussetzt).

4. Du musst nicht alles mitmachen 🌈 Überleg dir, ob du an allen Festen dabei sein musst. Ja, deine Grosstante will unbedingt ihre erweiterte Familie sehen, aber sie ist leider auch transphob. Also sprich dich mit deinen Eltern ab, ob du mitgehen musst, oder früher gehen kannst.

5. Queere Unterhaltung 🌈 In deinen freien Minuten oder Stunden kannst du dich vom Familienkram erholen, indem du queere Bücher liest oder Filme schaust... Begib dich in eine andere Welt.



6. Du bist nicht das Problem 🌈

Erinnere dich daran, dass nicht du oder deine Identität das Problem sind. Es gibt viele Leute, die hinter dir stehen, auch wenn es vielleicht nicht die sind, von denen du gerade umgeben bist.

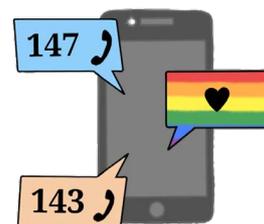
7. Bullshitbingo 🌈 Um in der ganzen Situation den Humor nicht zu verlieren, mach ein Bullshitbingo. Im Milchbüchli vom vorletzten Jahr gibt es eins, es finden sich

auch ganz viele Beispiele online. Extrapunkte gibt es, wenn deine Freund_innen auch mitmachen und ihr dann Ergebnisse vergleichen und zusammen lachen könnt.

8. Gönn dir 🌈 Mach dir selbst eine Freude mit einem queeren Weihnachtsgeschenk. Zum Beispiel mit einem Häkelprojekt in deinen Pridefarben.

9. Sei der Grinch 🌈 Du musst nicht Fröhlichkeit vorspielen, wenn für dich keine da ist. Solange du anderen nicht absichtlich die Laune verdirbst, sei so mürrisch und launisch, wie du dich fühlst.

10. 143 & 147 🌈 Wenn du jemenschen zum Reden brauchst oder nicht mehr weiterweist, ruf 143 oder 147 an. Ich hab da auch schon angerufen. Auch über die Weihnachtszeit. Sie sind super lieb und hören dir gerne zu.



Alternativ kannst du auf 147.ch oder 143.ch online chatten, wenn du nicht gerne telefonierst.

11. Plane spassige Aktivitäten ein 🌈 In der Zeit, die nicht von deiner Familie eingenommen wird, plane Zeit mit deinen Freund_innen ein. Schlendert zusammen über den Weihnachtsmarkt, oder feiert gleich eure eigene Version vom „Fest der Liebe“ inklusive Schneemenschen bauen und Grittibänz_innen backen. Ausserdem finden rund um die Feiertage viele queere Events statt: Schau online bei den nationalen Dachverbänden vorbei: los.ch, pinkcross.ch, tgns.ch, inter-action-suisse.ch. Auf milchjugend.ch findest du im Kalender oder bei den Jugendgruppen weitere Anlässe oder blättere mal ans Ende dieser Ausgabe ;)

Egal wie anstrengend die Feiertage werden, du bist genau richtig, wie du bist! Auch Weihnachten ist mal zu Ende und an Silvester kannst du hoffentlich kunterbunt-glitzrig ins neue Jahr eintauchen. ✨

Text von Jill (sie/ihr), 1997, Basel
jill.nestel@milchjugend.ch



Illus von Louis Galic (er/keine), 2002, Olten.
louisgalic02@gmail.com, Insta: @cookiepoison

Sie, der Drache

Mit schnittig beissender Kälte
speit sie Feuer.

Wenn sie die Möglichkeit gehabt hätte,
dann hätte sie mir meine Seele gestohlen.

Zum Glück bestehe ich aus Feuer
und schütze mich mit Eis.

Sie kann mit beissender Kälte Feuer speien,
bei mir landen höchstens Funken und Flocken.

Hätte ich nicht so viele bellende Hunde neben mir,
sie hätte mich verkohlt und vereist.

Da habe ich aus meinen Brandnarben gelernt
und mir ein Netz aus bellenden Hunden,
aus kreischenden Krähen,
aus knabbernden Krokodilen,
aus kichernden Küken
aufgebaut, die mich schützen.

Die Krähen nehmen dem Drachen die Macht.

Die Krokodile zerstören seinen Einfluss.

Und die Küken nehmen ihm die Ernsthaftigkeit.

Ich

Ich lebe mit den Krähen, Krokodilen und Küken
und mit dem taktischen Wissen des Drachens.

Der Drache ist mir ausgeliefert,
auch wenn er das nicht weiss
und weiterhin speit.

Ich bin stärker.



Text: Charlie (they)
2003, aus Bern

Illustrationen:
ari (they/them), @artyariiii



Queerplatonische Relationships

Warum meine queerplatonische Beziehung gleichzeitig das Komplizierteste und das Einfachste in meinem Leben ist.

Ich bin in einer queerplatonischen Beziehung (QPR). Einerseits ist das wahnsinnig kompliziert. Deswegen starte ich auch gleich mit einer Definition von Queer Lexikon: Queerplatonische Beziehungen sind nicht romantisch, haben aber den gleichen Stellenwert und die gleiche Intimität. QPRs sind eng mit dem aromantisch-asexuellen Spektrum verbunden.

Für mich bedeuten QPRs, dass ich die Beziehungsform gefunden habe, die für mich passt. Und die richtige Person für mich; meine queerplatonische Partnerin. Und das auch ganz ohne Romantik.

Es bedeutet aber auch, dass ich mich oft erklären muss und keinen passenden Begriff habe, mit dem ich sie vorstellen kann. Freundin trifft es nicht richtig (zu allo), Kollegin erfasst die Tiefe und Bedeutung unserer Beziehung nicht genügend. Die Aro-Ace Community hat sich aus Frustration über diesen Fakt den Begriff «Zucchini» angeeignet. Und obwohl ich ihn total niedlich finde und ihn in meiner Bubble auch brauche, komme ich damit in der breiteren Gesellschaft nicht weit. Das wiederum bedeutet, dass ich sie entweder als romantische Partnerin oder als eine Freundin unter vielen vorstellen muss – beides fühlt sich einfach nicht richtig an – oder mich jedes Mal ausführlich erklären muss. Ich finde es absolut nachvollziehbar, dass Menschen, die sich noch nie mit dem Thema befasst haben, nichts über QPRs wissen. Und doch mag ich mich nicht immer erklären, wenn jemand die Frage stellt, ob ich Single bin. Denn es ist kompliziert – aber es so zu nennen, meiner Meinung nach nicht zutreffend. Für mich ist es nicht kompliziert und mein Beziehungsstatus auch nicht unklar. Es fehlt einfach bei den allermeisten noch das Wissen über diese Option. Was es kompliziert macht, ist, dass mensch in unserer Gesellschaft davon ausgeht, dass jede_r sich eine_n romantische_n Partner_in wünscht und ohne nicht erfüllt und zufrieden sein kann.

Auch in der Beziehung selbst bedeutet es, dass es keine Normen für uns gibt: nichts, was uns sagt, was wir zu tun und zu lassen haben. Aber eben auch nichts, an dem wir uns orientieren könnten.

Andererseits ist meine Beziehung das Einfachste der Welt: Sie liebt mich, ich liebe sie und wir möchten nichts mehr, als ein gemeinsames Leben aufzubauen und uns gegenseitig zu unterstützen, wo auch immer es uns hinführt. Eigentlich gar nicht so schwierig nachzuvollziehen, oder? Ja, es wäre schön, wenn der Rest der Welt das ohne grosse Erklärun-



gen verstehen könnte, aber ganz ehrlich: Wichtig ist es nicht wirklich. Wir zwei wissen, was wir uns bedeuten und alles andere ist ein netter Bonus. Sie ist schon fast mein ganzes Leben eine der wichtigsten Personen für mich

Allo

Alloromantisch und allosexuell bilden die Gegenstücke zu aromantisch und asexuell, meint also Personen die grundsätzlich romantische und sexuelle Anziehung verspüren. Allonormativität ist eine Norm in unserer Gesellschaft, die davon ausgeht, dass jede Person Sex und eine romantische Beziehung haben will.

und alle, die uns kennen, wissen wie eng wir verbunden sind. Ob sie verstehen können und wollen, was genau das für eine Verbindung ist, ist nicht unsere Angelegenheit. Es ist nicht unsere Aufgabe mit unseren persönlichen Geschichten aufzuklären. Also genießen wir einfach, was wir haben. Den Freiraum, den uns eine Beziehung ausserhalb der Normen gibt. Ohne Orientierung an Vorbildern oder vergleichbaren Beziehungen, sind wir losgelöst von sozialen Rollen, Einschränkungen und Erwartungen. So können wir bei allem frei entscheiden, ob wir es wollen oder nicht, egal ob es um Formen der körperlichen Nähe geht oder um die Frage, wie oft und in welchem Kontext wir uns tref-

fen wollen. So entsteht nach und nach die für uns beiden perfekte Beziehung; Unsere Umarmungen bedeuten nach Hause kommen, dass wir ohne Anlass «ich liebe dich» sagen, ist selbstverständlich und wir reden offen darüber, wie es uns geht, was wir brauchen und was die andere für Unterstützung leisten und anbieten kann.

Andere queerplatonische Beziehungen sehen mit Sicherheit anders aus. Denn diese Beziehungen sind mindestens genauso unterschiedlich, wie die Menschen, die sie führen. Die Bezeichnung QPR ist ein breites Label und – wie schon gesagt – manchmal schwierig in Worte zu fassen. Deshalb wisst ihr wahrscheinlich nach wie vor nicht genau, was eine queerplatonische Beziehung eigentlich ist. Das liegt vermutlich auch daran, dass die Definitionsmacht bei jeder queerplatonischen Partnerschaft selbst liegt. Aber es ist auch gar nicht wichtig, wie die Beziehungen im Detail aussehen. Auch das definieren die Partner_innen immer individuell für sich selbst (wie das eigentlich auch in romantischen Beziehungen der Fall sein sollte). Wichtig ist, dass diese Beziehungsform genau so ernst genommen wird, wie andere. Dass mensch uns glaubt, wenn wir sagen, wir gehören zusammen, auch wenn wir nicht ihre Erwartungen eines Paares erfüllen. Dass uns niemensch abspricht, dass wir wissen, was wir wollen, auch wenn es für andere nicht das Richtige wäre. Schliesslich ist und bleibt es unser Leben. Und ich muss sie nicht «Freundin» nennen, um zu wissen, dass meines mit ihr an meiner Seite besser ist.



Kathrin Cornu (Sie)
2000

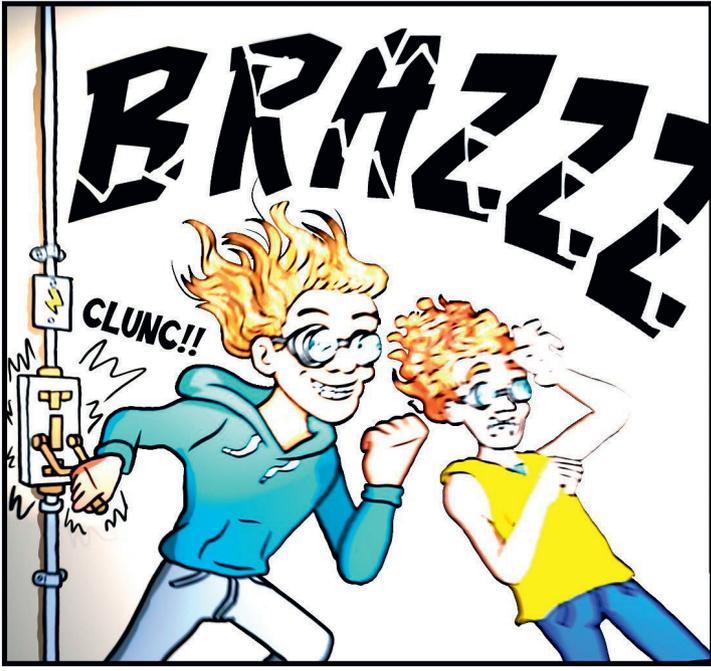
...UND WOFÜR GENAU
BRAUCHEN WIR 15 LITER
MILCH, ALEX?

SCIENCE! WIR
BRECHEN BAHNEN!



SCHUTZBRILLE AUF, BLUE!
HIER WIRD SICHERHEIT GROSS
GESCHRIEBEN!

ÄÄÄH...



YES!
HEUREKA!

WAS IST
DAS, ALEX?



EIN GROSSER TAG
FÜR DIE WISSENSCHAFT,
BLUE! NIE DA GEWESEN!



„UND DURCH ALL SEINE
WISSENSCHAFT UND KUNST
UND KRAFT - SCHUF FEANOR
DIE SILMARIL.“

OK ALEX, ABER
WAS IST DIESES DING?



HIHI.
EIN MILCHBALL.



Ferdi Filli (Er)
Bündner Bimport
1996, @nerdifant

Filli 2023 @nerdifant

GENDERWAHN IM OZEAN

Hier findest du eine unvollständige Liste von queeren Tieren in der Meereswelt.

Die cis-heterosexuelle Weltanschauung, die vor allem auch von europäischen Menschen geprägt wurde, kann anhand der Tierwelt klar widerlegt werden. Vieles auf diesem Planeten ist queer, und das ergibt absolut Sinn, sowohl aus reproduktiven Gründen (Fortpflanzung) als auch zur Aufzucht von Jungtieren. Inzwischen wurden mehr als 1500 Tierarten gefunden, die queer sind. Hier einige Beispiele aus der Meereswelt:

GRAUWALE → Grauwale leben in homosexuellen Partnerschaften mit einem bis zwei Partner_innen. In diesen Gruppen gehen sie gemeinsam auf Nahrungssuche und verbringen ihr ganzes Leben zusammen. Wenn sie sich innerhalb der Beziehungen bewegen, schwimmen sie oft so eng beieinander, dass sich ihre Flossen berühren und es aussieht, als würden sie "Händchen halten". Wahrscheinlich tun sie dies, um die Gesellschaft der anderen Tiere zu genießen.

DELFINE → Delfine leben häufiger in homosexuellen als in heterosexuellen Beziehungen. Ihnen ist die enge Beziehung zum anderen Individuum wahrscheinlich sehr wichtig, da Delfine äußerst soziale Wesen sind. Diese Beziehungen sind normalerweise monogam, und wenn ein Delfin stirbt, bleibt der überlebende Delfin meist für immer oder für eine relativ lange Zeit allein.

ANEMONENFISCHE → Anemonenfische, auch Clownfische genannt, können im Laufe ihres Lebens ihr biologisches Geschlecht verändern und tun dies auch oft. Wenn das Weibchen der Gruppe stirbt, wechselt ein männlicher Anemonenfisch sein Geschlecht.

Unter anderem, um die weitere Fortpflanzung sicherzustellen. Es ist ein sehr cleverer Trick der Natur, um den Bestand länger am Leben zu erhalten und stabiler zu machen.

PINGUINE → Wir kennen wahrscheinlich alle die Geschichten von homosexuellen Beziehungen von Pinguinen, wie beispielsweise die von Silo und Roy aus dem Central Park Zoo in New York.

Die Tiere als schwul oder lesbisch zu bezeichnen ist eigentlich falsch, da diese Begriffe menschlich erdachte Konzepte von Romantik und Sexualität verkörpern und sich diese nicht einfach auf Tiere übertragen lassen. Ausserdem hat der Hype um die homosexuellen Pinguine auch Schattenseiten. Diese Geschichten normalisieren einerseits, dass die Haltung von Pinguinen in Zoos etwas Romantisches sein soll. Andererseits reproduzieren sie erneut das monogame Paarbeziehungskonstrukt, bei dem idealerweise auch Kinder geboren werden sollten, wie das beispielsweise bei den Pinguinen im Zoo in New York der Fall war. Bei den Geschichten von queeren Pinguinen in Zoos feiern wir weltweit in den Medien ihre Queerness und ihre "Befreiung" von heteronormativen Weltvorstellungen, während sie weiterhin in Gefangenschaft leben.

Dabei sollten wir einfach anerkennen, dass es völlig verschiedene Arten von Beziehungen und Geschlechtern gibt und dass wir alle feiern sollten, egal ob im Mensch- oder im Tierreich. Die Welt ist und war schon immer sehr queer und wird es auch bleiben.



Text von Charlie (they), 2003, Bern
Illustration von I. K.

Weihnachts-Häkeln

Brauchst du noch last minute Geschenke? Hier findest du einige Vorschläge, wie du ganz einfach und schnell etwas häkeln kannst!

Erst mal: Ich liebe Häkeln! Und das aus verschiedenen Gründen: Häkeln bietet mir die Möglichkeit, etwas mit den Händen zu kreieren – was ich einen super Ausgleich zur Schule finde! Ich mein, wie befriedigend ist es, ein fertiges Produkt in den Händen zu halten, das du gemacht hast?! Im Vergleich zu anderen gestalterischen & kreativen Hobbies ist es ziemlich günstig und zugänglich. Du brauchst weder Nähmaschine und Stoff, noch Säge und Schmirgelpapier, keine Werkbank, keinen Tisch, der von deinem Hobby eingenommen wird. Du brauchst nur eine Häkelnadel und Garn. Plus, kannst du bereits mit wenigen Maschen tolle Dinge häkeln.

Für die folgenden Vorschläge brauchst du nur diese Maschen: Luftmasche, feste Masche, ganzes Stäbchen und Kettmasche. Dazu findest du tausende Anleitungen auf YouTube. Falls du lieber auf Englisch schaust, habe ich eine kleine Übersichtstabelle zusammengestellt, damit kein Begriffschaos entsteht:

Deutsch	Englisch (US)	Englisch (UK)
Luftmasche	Chain	Chain
Feste Masche	Single crochet	Double crochet
Ganzes Stäbchen	Double crochet	Treble crochet
Kettmasche	Slip stitch	Slip stitch

Und jetzt zu den Vorschlägen 😊

Granny Squares
(Deutsch so viel wie
Grossmutterquadrate):

Die Möglichkeiten mit Granny Squares sind fast unendlich! Es gibt fast unendlich verschiedene Arten, ein Quadrat zu häkeln und sobald du mindestens

zwei Quadrate hast, kannst du so viel damit machen! Für dieses Täschchen habe ich zwei Quadrate zusammengenäht und am oberen Teil das Granny-Muster fortgesetzt, eine Kette aus Luftmaschen durch

die Löcher gewebt und – tada! – fertig ist der kleine Beutel. Du kannst natürlich auch zwei grössere Quadrate zusammennähen, Henkel oben dran häkeln und dann hast du eine grosse Tasche. Falls du mehr Zeit hast, kannst du auch eine Decke machen oder einen Patchwork-Cardigan. Bucket Hats (Fischerhüte) kann mensch übrigens auch aus Granny Squares machen! Muster und Anleitungen findest du ganz viele online.



Scrunchies

Du benötigst zusätzlich zur Nadel und zum Garn einen Haargummi. Du beginnst damit, feste Maschen um den Haargummi zu häkeln.

Sobald du einmal rundherum bist, schliesst du mit einer Kettmasche die Runde. Mach zwei Luftmaschen. In jede feste Masche machst du nun 3 ganze Stäbchen (falls 3 keinen Platz haben, machst du nur 2). Auch hier schliesst du die Runde mit einer Kettmasche. Die letzte Runde beginnst du mit einer Luftmasche und häkelst eine feste Masche in jede Masche. Diese Runde kannst du auch gerne in einer anderen Farbe machen.

Stulpen

Eine Luftmaschenkette machen, die um die breiteste Stelle deiner Wade passt. Mit einer Kettmasche schliesst du die Reihe zu einem Kreis. 3 Luftmaschen, dann in jede Luftmasche des Kreises ein Stäbchen häkeln. Die Runde schliesst du wieder mit einer Kettmasche. Dies kannst du so oft wiederholen, bis du die gewünschte Länge hast.

Tipps

1. Das sind jetzt sehr knappe Anleitungen, aber dienen auch hauptsächlich der Inspiration. Genauere Angaben findest du tonnenweise im Netz. 😊
2. Es gibt so viel verschiedenes Garn! Die Farbe, Dicke, Textur. Ich persönlich mag Garn mit einem Farbverlauf; das gibt bunte Resultate, ohne dass ich die ganze Zeit das Garn wechseln muss. Für Anfänger_innen eignet sich Garn, das nicht zu flauschig oder fusselig ist, da es sonst schwieriger ist, die Maschen zu erkennen.
3. Du kannst auf verschiedene Arten die Farben deiner Pride-Fahne einbauen. Dazu bspw. nach jeder Runde eine neue Farbe wählen.
4. Du kannst auch Perlen auf dein Garn aufziehen – dadurch wird dein Endstück zu einem noch einzigartigeren Geschenk!

Und jetzt ganz viel Spass beim Nachhäkeln!



Text von Jill (sie/ihr), 1997, Basel
Jill.Nestel@milchjugend.ch

JULIE D'AUBIGNY

UND DAS AUTO DER ZEIT

TEIL 7

Ausgabe verpasst?
verfolge alle Episoden
auf [Tapas.io/series/MilchComic](https://tapas.io/series/MilchComic)

TW: Historische Streitkräfte,
Erwähnung von Tod

...UND WIR SIND ZURÜCK
IM MITTELMEERRAUM!
WILLKOMMEN IN...



ICH WEISS, WAS DAS IST! DAS IST DIE BELAGERUNG
VON TYROS, VOR KNAPP 2300 JAHREN! ALEXANDER DER GROSSE
HAT DIE INSEL EROBERT, INDEM ER EINEN GEWALTIGEN DAMM
AUFGESCHÜTTET HAT, WELCHER...

JAJA, DAS
INTERESSIERT DOCH
NUR DEN FERDI.



WEN?

ABER WO ER RECHT HAT,
HAT ER RECHT. WIR BESUCHEN
ALEXANDER DEN GROSSEN!
FESTHALTEN, WIR LANDEN!



SO, UM NICHT WIEDER EINEN „DA VINCI“
ZU PROVOZIEREN, WERDEN WIR UNS
BESSER UMZIEHEN.

* MILCHBÜEHLI NR. 40



ICH GEHE MAL DAVON AUS,
DASS IHR EUCH MIT MAKEDONISCHEM
DIENSTBETRIEB AUSKENNT.

ÄÄÄH... DURCH-
SCHNITTLICH.



BITTESCHÖN! GEBÜSCH
SUCHEN, UMZIEHEN!



DIE HATTEN SIE
EINFACH SO DABEI?



ICH BIN JULIE D'AUBIGNY! FRANZÖSISCHE, BISEXUELLE
SCHWERTKÄMPFERIN DES 17. JAHRHUNDERTS! NATÜRLICH HABE
ICH FRÜHHELLENISTISCHE HOPLITENRÜSTUNGEN
IM KOFFERRAUM!! UMZIEHEN!!

WILLKOMMEN IN ALEXANDERS FELDLAGER! KEINE SORGE, GENAU WIE WIR, SIND DIE LEUTE HIER MENSCHEN, DIE SO TUN, ALS WÄREN SIE BESCHÄFTIGT. TUN WIR DAS AUCH - SIND WIR UNSICHTBAR!



AAH, PERFEKT! NEHMT EUCH DOCH BITTE BEIDE EINE KISTE RÜEBLI UND FOLGT MIR!



WOFÜR BRAUCHEN WIR RÜEBLI, JULIE?



KEIN ZUTRITT ZU DEN KADERZELTEN!



DER FELDHERR BRAUCHT KAROTTEN FÜR SEIN GELÄNDEMODELL. MACH PLATZ!



BIN ICH EIN STRATEGE?! NEIN! ABER ICH LEBE GERNE STRAFFREI! DU SICHER AUCH! JETZT LASS UNS DURCH, DU OCHSE!



WOW... ÄÄÄH...
...ALSO, ALEXANDER DER GROSSE WAR QUEER?



SIE WAREN „EINE SEELE IN ZWEI KÖRPERN“ GEMÄSS IHREM LEHRER, DEM LEGENDÄREN ARISTOTELES. SIE BEREITETEN OPFERGABEN IM NAMEN VON ACHILLES UND PATROCLUS - DEN SCHON IM ALTERTUM ALS GLEICHGESCHLECHTLICHE LIEBHABER ANERKANNTEN FIGUREN AUS HOMERS ILIAS.



ALS HEPHAESTION STARB, WAR ALEXANDER NICHT ZU TRÖSTEN UND BAT SEINE PRIESTER VERGEBENS, IHM DEN GÖTTERSTATUS ZU GEBEN. ALEXANDERS GESUNDHEIT VERSCHLECHTERTE SICH UND AUCH ER STARB NUR ACHT MONATE SPÄTER.

ALEXANDER WAR MIT DREI FRAUEN VERHEIRATET UND WURDE VATER. ALSO BITTE.

ACH DU MEINE GÜTE! DER KLASSIKER: „ABER ER KANN JA NICHT QUEER SEIN! ER HATTE KINDER! ER WAR MIT EINER FRAU VERHEIRATET! BLABLABLA!“



ALEXANDERS EHEN DIENTEN VIELLEICHT POLITISCHEN ZWECKEN! ABER ER SCHWÄRMTE VON BARSINES SCHÖNHIT UND IHREM WISSEN! SIE WAR EINE LIEBHABERIN! ALEXANDER...





ES VERWIRRT SIE, DASS LEUTE SICH VON NATUR AUS AUF DEM BISEXUELLEN SPEKTRUM BEWEGEN KÖNNEN?

MEIN HELM HAT EXTRA EINEN BART EINGRAVIERT. DAS IST VERWIRREND!



ZWEIFELSFREI IST UNSERE EXISTENZ TEIL DER NATUR UND NATÜRLICH GAB ES AUCH HIER QUEERS. JA, WIR HABEN ZEITGENÖSSISCHE QUELLEN, DIE AUF ALEXANDER HINWEISEN.

ES HILFT NATÜRLICH NICHT, WENN UNSER GANZER UNTERRICHTSSTOFF AUF MODERNEREN WERKEN BASIERT, DIE DIESE THEMEN BEWUSST IGNORIERT HABEN.



WIR REDEN HIER SCHLIESSLICH VON EINER 2300-JÄHRIGEN GESCHICHTE. FILTRIERT UND UMGESCHRIEBEN DURCH VIELE PERSONEN MIT MEINUNGEN.

SOLANGE WIR KEINEN TEXT VON ALEXANDER SELBST HABEN, IN WELCHEM ER SCHREIBT - „HUI! ICH STEH' VOLL AUF HEPHAESTION" - BLEIBEN LEIDER ZWEIFEL.



WIR BENUTZEN ALEXANDER EBEN GERNE ALS HISTORISCHES, QUEERES BEISPIEL, DA ER EINE DER WICHTIGSTEN PERSONEN DER WELTGESCHICHTE WAR.

DAS HAT NATÜRLICH ARGUMENTATIV EINIGES AN GEWICHT.



WOHLGEMERKT IST ER GESCHICHTLICH RELEVANT, WEIL ER EIN ÄUSSERST ERFOLGREICHER KÖNIG UND EROBERER WAR UND VIELE KULTUREN UNTERWARF. DAS SOLLTEN WIR IM HINTERKOPF BEWAHREN, WENN WIR ÜBER IHN SPRECHEN.



WER ZUM GEIER HAT DREI KISTEN KAROTTEN GEKLAUT?!

...UND DAS DA IST UNSER STICHWORT. ZEIT ZU VERDUFTEN.



AUFSITZEN, LES ENFANTS! UMZIEHEN GEHT SPÄTER!

HABT IHR SIE GESEHEN? HIER DURCH!

JULIE, WIR RENNEN ZU OFT!



BOOM!



FELDHERR!
DIE KAROTTENDIEBE HABEN EINEN FLIEGENDEN WAGEN!



DER QUARTIERMEISTER SOLL DIE WEINRATIONEN KÜRZEN.



Ferdi Filli (Er)
Bündner Bimport
1996, @nerdifant

FORTSETZUNG FOLGT...

HATE KILLS

HASS TÖTET

Triggerwarnung: Hass,
Erwähnung von Tod

Bild: Bee (keine)

Text: Gabriel Elia Zaugg (Er/Keine)
2002, Bern
@gabrielxelia



**You kill to „protect your freedom“
We die for being who we are**

**Ihr tötet „zum Schutz eurer Freiheit“
Wir sterben, weil wir sind, wer wir sind**

**You want to „protect your children“
But all you preach is hate**

**Ihr wollt «eure Kinder schützen»
Aber ihr predigt nur Hass**

**Those are not just some people who „lost their
minds“**

**Das sind nicht nur irgendwelche Leute, die
«durchdrehen»**

They're the product of „your“ society

Sie sind ein Produkt „eurer“ Gesellschaft

Of your politics

Eurer Politik

Of your inaction

Eurer Untätigkeit

Of your belief that we reached equity

**Eures Glaubens, dass wir Gleichheit erreicht
haben**

**You can shoot us
But you will never kill us**

**Ihr könnt uns erschiessen
Aber ihr werdet uns nie töten**

**You may take our bodies
But you will never take our souls and voices**

**Ihr könnt unsere Körper nehmen
Aber ihr werdet nie unsere Seelen und Stim-
men nehmen**

**Humanity suffers because you don't realize:
You try to fight a „war“ you cannot win**

**Die Menschheit leidet, weil ihr nicht versteht:
Ihr versucht einen „Krieg“ zu kämpfen, den ihr
nicht gewinnen könnt**

You fight something that is bigger than you

Ihr bekämpft etwas, was grösser ist als ihr

Something that is way bigger than mankind

Etwas, das grösser ist als die Menschheit

You try to fight love

Ihr versucht die Liebe zu bekämpfen

Für alle, die auf der Suche nach neuen Games sind, die queere Thematik haben oder in denen queere Charaktere gespielt werden können.

MEINE TOP 5 QUEEREN GAYMES

1. Life Is Strange 3

Auf Platz eins ist mein absolutes Lieblingsspiel. «Life is Strange» empfehle ich vor allem Menschen, die Freude haben, wenn sie durch alle getroffenen Entscheidungen den weiteren Spielverlauf beeinflussen können.

Mensch spielt eine queere Frau namens Alex, die eine spezielle Gabe hat.

Sie kann die Emotionen von anderen wahrnehmen, was ihr im Verlauf des Spiels einige Probleme beschert. Vom Genre her ist es ein Abenteuerspiel. «Life is Strange» ist auf der Playstation 4 und 5, auf der Xbox One, auf der Nintendo Switch und auf dem PC spielbar. Ich empfehle natürlich auch die ersten zwei Teile der Reihe, die ebenfalls queer sind.

2. Tell me Why

Auf dem zweiten Platz ist ein Spiel, das ebenfalls entscheidungsbasiert ist. Das Game hat eine sehr tiefgründige Geschichte: Es geht um Zwillinge, die lange getrennt waren und versuchen herauszufinden, was damals vor zehn Jahren wirklich passiert ist. «Tell me Why» ist auf dem PC und auf der Xbox One spielbar.

TW: Transphobie, Emotionales Trauma.

3. Stardew Valley

Stardew Valley ist einer meiner liebsten Farm-Simulatoren. In dem Spiel erbt mensch den alten Hof des Grossvaters. Die Aufgabe besteht darin, genug Geld zu sammeln bis mensch einen Stall und Tiere kaufen kann, um damit noch mehr Geld zu machen. Ausserdem kann mensch noch die Dorfbewohnenden kennenlernen und eine Beziehung zu ihnen aufbauen.

«Stardew Valley» ist auf der Playstation 4 und 5, auf der Xbox One, auf der Nintendo Switch, auf dem Handy und auf dem PC spielbar.

4. Haven

In «Haven» spielt mensch Yu und Kay, ein Liebespärchen, das von ihrem Planeten geflüchtet ist.

Die Aufgabe in dem Spiel besteht darin, den Planeten wieder herzustellen. Währenddessen muss mensch versuchen die verrosteten Wesen zu retten, indem mensch mit ihnen kämpft, wodurch die Wesen den Rost verlieren und friedlich werden.

«Haven» ist auf der Playstation 4 und 5, auf der Xbox One, auf der Nintendo Switch und auf dem PC spielbar.

5. Unpacking

«Unpacking» ist ein Spiel für Menschen, die gerne Dinge sortieren. Mensch sortiert die Habseligkeiten einer jungen Frau in ihren verschiedenen Lebensabschnitten. Mit der Zeit kommen natürlich immer mehr Gegenstände dazu und manchmal reicht der Platz nicht, um alles ordnungsgemäss zu sortieren. Das zwingt einen dazu, gewisse Gegenstände zum Beispiel unter dem Bett zu verstauen.

Die versteckte Botschaft im Game finde ich ziemlich berührend. Unpacking ist auf der Xbox One, auf der Nintendo Switch und auf dem PC spielbar.



Text: Aisha Rudolf (Sie)
1999, aus Dietikon
svenja121@hotmail.com



Illustration: Wayan (Er)
2002, aus Zürich, @bra.tanium

kritische fragen

Solche Fragen können zwar anstrengend sein, sind aber auch eine Möglichkeit, jemenschem unsere Perspektive näher zu bringen. Meine Antwort auf drei typische Fragen findet ihr hier.



«Warum feiern Menschen die Pride? Das schadet doch mehr als es nützt, weil es die Unterschiede zwischen der LGBTQIA+-Community und dem Rest der Gesellschaft betont und somit das Gegenteil von Normalisierung ist.»

Bei der Pride geht es (zumindest für mich) darum, dass alle sein dürfen, wie sie wollen – und das auch feiern dürfen. In einer idealen Welt bräuchte es die Pride wahrscheinlich nicht, weil Queersein da einfach normal wäre. Aber wir sind heute definitiv noch nicht so weit: Die allermeisten Queers erleben Diskriminierung und werden vom ersten Questioning an als «nicht normal» abgestempelt. Vielen von uns wäre es lieber, wenn sich niemand dafür interessieren würde, was für ein Geschlecht wir haben oder wen wir (nicht) lieben. Aber die Menschen tun es trotzdem und verurteilen uns auch oft dafür. Da wir damit leben müssen, «anders» zu sein, ist für viele die beste Lösung offen dazu zu stehen und zu sagen: So bin ich und ich finde mich gut so. Bei der Pride geht es ja auch um die Community, darum, dass wir merken, dass wir nicht alleine sind. Das kann auch den Queers helfen, die vielleicht noch nicht damit klarkommen, dass sie queer sind: Weil sie sehen, dass es für sie einen Platz gibt und es möglich ist, mit sich selbst glücklich zu sein.

«Warum ist es wichtig, auch bei nebensächlichen Gesprächen über Liebe nicht nur heterosexuelle Paare als Option zu nennen? Es kann ja als vernünftige Annahme angesehen werden, dass Heteropaare nun mal die Mehrheit der Bevölkerung ausmachen.»

Natürlich sind heterosexuelle Paare die Mehrheit, es ist aber sehr wichtig, dass die Menschen auch für andere Optionen offen sind und das – in welcher Form auch immer – auch kommunizieren. Es geht nicht darum, dass mensch immer alle Möglichkeiten aufzählt, sondern darum, dass sich Queers akzeptiert fühlen. Es ist nichts Grosses (und meist auch nicht in böser Absicht), wenn jemensch ausschliesslich über Heteropaare spricht. Aber weil

dies in fast jeder Unterhaltung über Liebe passiert, lernen wir, dass nur die Liebe zwischen Mann und Frau «normal» ist und haben in vielen Fällen auch etwas Angst, die Reaktion auf eine gleichgeschlechtliche Beziehung könnte negativ ausfallen – wir müssen uns dann Gedanken machen, die sich heterosexuelle Menschen nie machen müssen.

«Werden unsere Kinder nicht indoktriniert, wenn das Thema Queerness in der Schule oder bereits schon im Kindergarten zur Sprache gebracht wird?»

Das ist eine unbegründete Annahme: Nur weil Kinder Queerness sehen und sich damit beschäftigen, werden sie nicht automatisch queer. Es schafft lediglich mehr gesellschaftliche Akzeptanz, weil sich alle mit dem Thema auseinandersetzen. Und für queere Kinder macht es einen unglaublichen Unterschied, wenn sie sich repräsentiert sehen. Kindern beizubringen, dass jede_r gut so ist, wie sie_er eben ist, gibt ihnen die Möglichkeit, mit sich selbst glücklich zu sein und dies auch für andere zu wollen. Es kann extrem schwierig sein, sich mit der eigenen Queerness «anzufreunden». Hier ist es wie mit der Pride: Vorbilder, die vorleben, was alles möglich ist, können das extrem erleichtern. Dazu gehört es auch, in der Schule über verschiedene (queere) Lebenswelten aufzuklären, denn genau das ist es: Keine Indoktrination, sondern Aufklärung.

Text:
Kathrin Cornu
(Sie), 2000



Bilder: Mischa (keine), 1999
mischandra.ch

STOPP! Gehen Sie weg!

Ende September fand ein Selbstverteidigungskurs der Lesbianorganisation Schweiz (LOS) statt. Ich war vor Ort und möchte euch etwas vom Kurs erzählen und euch ermuntern euch öfters zu wehren, denn: Selbstschutz beginnt dort, wo Gewalt beginnt.



Viele aus der queeren Community erleben regelmässig Grenzüberschreitungen von aussen. Seien das unangebrachte Witze, queerfeindliche Äusserungen oder gar tätliche Angriffe. Es gibt unterschiedliche Selbstverteidigungskurse für queere Menschen, in denen Werkzeuge mit auf den Weg gegeben werden, damit wir in grenzüberschreitenden Situationen reagieren können, um uns selbst und unser Umfeld zu schützen.

Ich stehe also an einem Samstagmorgen um 10 Uhr in meiner Trainerhose in einer Turnhalle bereit, um am zweitägigen Kurs der Lesbianorganisation Schweiz (LOS) teilzunehmen. Neben mir sind noch 20 andere Teilnehmer_innen und die beiden Kursleiterinnen Nathalie (be ready GmbH) und Olivia (LOS) vor Ort. Ich klebe mir mein Namensschildchen mit meinem Pronomen auf mein Shirt und schon lernen wir uns in einer ersten Begrüssungsrunde etwas kennen. Ich fand es toll, den Kurs mit so vielen verschiedenen Menschen zu verbringen. Von jung bis alt, sportlich aktiv oder nicht, sowie verschiedenen Erfahrungen in Selbstverteidigung. Der Kurs war an FLINTA Menschen gerichtet und wurde von FLINTA Personen besucht, wobei cis Frauen den Grossteil ausmachten.

In einer ersten Übung lernen wir «Stopp!» zu sagen. In Zweierpaaren gehen wir aufeinander zu, wobei mensch dann «Stopp» sagen soll, sobald es unangenehm wird. Auf den ersten Blick wirkt diese Übung vielleicht etwas trivial. Doch während und nach diesem Wochenende habe ich für mich entdeckt, wie unglaublich wichtig es ist, «Stopp!» sagen zu können. Das ist manchmal gar nicht so leicht, und deshalb ist es gut, es praktisch zu üben. Der erste Schritt bei der Selbstverteidigung ist es, unsere Grenzen zu signalisieren. Denn es ist immer okay und sogar wichtig, für die eigenen Grenzen einzustehen. Deeskalation und verbale Kommunikation sind genauso wichtig in Selbstschutz wie körperliche Selbst-

verteidigung.

Doch was sind Grenzen genau? In einem Input zu verbaler Kommunikation diskutieren wir diese und noch viele andere Fragen. Grenzen sind für jeden Menschen individuell. Mit wem oder was fühlst du dich wohl? Deine Grenzen liegen möglicherweise woanders als meine. Und selbst meine eigenen Grenzen können morgen anders aussehen als heute. Wichtig ist, dass das sein darf. Vielleicht überschreitet heute etwas deine Grenze, was an einem anderen Tag okay oder sogar gewünscht ist. Grenzen sind nun mal beweglich und das müssen Menschen im Umgang miteinander respektieren.

Wie kannst du deine Grenzen sichtbar machen? Zum Beispiel mit dem sogenannten dreiteiligen Statement: 1. Verhalten benennen, 2. Sagen wie du dich fühlst, 3. Gewünschtes Ergebnis benennen. Das könnte in etwa so aussehen: «Wenn du mich so berührst, fühle ich mich nicht respektiert. Ich möchte, dass du meinen persönlichen Raum zukünftig respektierst.» Oder aber, wenn dich zum Beispiel jemensch in der Öffentlichkeit belästigen sollte, einfach mal laut rufen: «Stopp, gehen Sie weg!» Vor allem für marginalisierte Menschen ist es immer wieder schwierig solche Grenzen zu setzen. Uns wird eingetrichtert, dass wir uns «höflich» verhalten und anpassen sollen oder dass es peinlich und übertrieben sei, wenn wir tatsächlich für uns eintreten.

Im Kurs der LOS haben wir auch über die rechtlichen Grundlagen bezüglich Notwehr gesprochen. Rechtlich gesehen, darfst du dich ab dem Moment wehren, wenn du Angst hast und dich unsicher fühlst. Stopp zu rufen oder auch einfach mal jemensch wegschubsen, wenn eine Person dir zu nah kommt, ist weder übertrieben, noch verboten! Die eigenen Rechte zu kennen kann sehr ermächtigend sein.

Es kann vorkommen, dass ein Gegenüber trotz Deeskalation nicht fernzuhalten ist. Für solche Fälle zeigt uns

Nathalie Strategien und Abwehrtechniken, wie wir uns aus einem körperlichen Übergriff befreien können. Wir lernen verschiedene Kicks und lassen unserer Energie freien Lauf, während wir auf Pratzen (Schlagpolster, um Tritte und Schläge zu trainieren) einschlagen.

Persönlich habe ich vor allem etwas aus diesem Wochenende mitgenommen:

Aktivismus ist nicht gleich Selbstverteidigung. Ich tendiere dazu Menschen zu konfrontieren. Wenn jemand in meinem Umfeld queerfeindliche Kommentare äussert, dann stehe ich immer öfters für mich und die Community ein. Aus der Sicht der Selbstverteidigung, ist das nicht immer von Vorteil. Wenn du die Energie und Motivation dazu hast, dann ist es wichtig und ermächtigend, wenn du dich für queere Menschen stark machst. Doch verlasse lieber einmal mehr eine Situation, wenn du dich nicht sicher fühlst. Denn für nachhaltigen Aktivismus ist es wichtig, dass du zu dir selbst Sorge trägst und deine Grenzen kommunizierst. Nur wenn es dir physisch und psychisch gut geht, kannst du dich für dich und deine Mitmenschen einsetzen.

Was wenn nun aber trotz all deiner Bemühungen etwas passieren sollte?

- Bringe dich in Sicherheit! Verlasse die Situation, ruf eine Vertrauensperson an oder kontaktiere die Polizei. *(Infobox)

- Sobald du in Sicherheit bist, denk dran: Du trägst keine Schuld! Du hast ein Recht auf Unversehrtheit wie alle anderen Menschen auch.

- Suche eine Vertrauensperson auf. Wenn du kannst, erzähle ihr vom Vorfall. Vielleicht kann sie dich dabei unterstützen, dir die Hilfe zu holen, die du brauchst.

In unserer Hilfe-Ecke auf Seite 20 findest du einige Anlaufstellen, welche dir in solchen Fällen weiterhelfen können.

Möchtest du auch einen Selbstverteidigungskurs besuchen? Nebst der LOS bietet zum Beispiel auch Pink Cross Kurse an. Im feministischen Streikhaus in Zürich werden ebenfalls Selbstverteidigungskurse, insbesondere für trans, inter und nicht-binäre Menschen angeboten. Die Angebote des Streikhaus werden in der Streikhausagenda auf Telegram bekanntgegeben: <https://t.me.streikhaus>



Text: Janice (Sie)
1996, Luzern
Janice.allamand@milchjugend.ch

Illustration: Mischa, (keine),
1999, mischaundra.ch



Leider erleben wir auch von Seiten der Polizei her immer wieder queerfeindliche Gewalt. Diese Gewalt ist systemisch bedingt, d.h. die Polizei als Institution gilt es kritisch zu hinterfragen. Insbesondere BIPOC (Schwarze und Indigene Menschen, sowie People of Color) und trans Menschen sind von Polizeigewalt betroffen. Trotzdem ist der Weg über die Polizei manchmal der einzige. Falls du zur Polizei gehen willst oder musst, kannst du eine Begleitperson mitnehmen (z.B. von der Opferhilfe, der LGBTIQ-Helpline oder deine Vertrauensperson).

Da eine der Kursleiterinnen ehemalige Polizistin ist, sehen sich manche queere Menschen nicht vom Kurs angesprochen. Nathalie ist sich diesem Umstand bewusst, versucht aber durch ihr Wissen queeren Menschen im Umgang mit der Polizei zu helfen.

Für mich persönlich war der Kurs sehr lehrreich und trotz den schwierigen Themen auch unterhaltsam. Ich genoss es ein Wochenende mit queeren Menschen zu verbringen und fühlte mich mit Olivia und Nathalie sehr wohl.

LGBT+ Helpline

Wurdest du Opfer von homo- oder transphober Gewalt? Dann melde den Vorfall bei der LGBT+ Helpline. Du kannst dich auch telefonisch, per E-Mail oder persönlich beraten lassen.

Die LGBT+ Helpline gibt dir auch Auskunft bei Fragen rund um Falschsexualität, Gender, Coming-Out und Safer Sex.

www.lgbt-helpline.ch
hello@lgbt-helpline.ch
0800 133 133 (kostenlos)

► Beratung: Montag bis Donnerstag, 19 – 21 Uhr

www.147.ch

Das Telefon 147 ist 24h erreichbar und hilft dir, wenn du nicht mehr weiter weisst. 147 ist kostenlos und vertraulich. Über Telefon, Chat, SMS-Nachricht oder E-Mail.



www.opferhilfe-schweiz.ch

Wurdest du beschimpft? Hast du Gewalt zu Hause oder im öffentlichen Raum erlebt? Wurdest du sexuell belästigt? Die Opferhilfe unterstützt dich, unter anderem durch Deckung der Therapiekosten.

Informationen Beratungen Kontakte

Im Milchbüechli-Kalender findest du die Daten aller Treffs und Events für junge Falschsexuelle. Falls du unsicher bist oder Fragen hast, kannst du vorbeigehen und dich mit anderen jungen Menschen austauschen – du bist nicht alleine!

Auf der Website Dr. Gay findest du Infos zu Sex für schwulen, bisexuellen & queeren Männern. Dort kannst du auch anonym Fragen stellen.
www.drgay.ch



du-bist-du bietet Beratungen per E-Mail und persönliche Treffen in der ganzen Deutschschweiz an: anonym, kostenlos und unkompliziert!
www.du-bist-du.ch



SAFER SEX

www.aids.ch

Sex macht Spass. Sex verbindet. Sex gehört zum Leben. Und beim Sex kannst du dich mit sexuell übertragbaren Viren und Bakterien infizieren. Es ist gut, wenn du dich informierst und weisst, wie du dich schützen kannst.



Bei Geschlechtsverkehr immer mit Präservativ oder Femidom.



Mit dem Safer-Sex-Check erfährst du, wie du dich vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) schützen kannst – mit Tipps, die auf deine persönliche Sexualität zugeschnitten sind.
safersexcheck.lovelife.ch

Auf der Website der Aids-Hilfe Schweiz findest du weitere Infos zu Safer Sex und Beratungs- und Teststellen in deiner Nähe. Dort wirst du gerne beraten, anonym und kostenlos! www.aids.ch



Impfen gegen Hepatitis & HPV

Beim Sex kannst du dich mit Hepatitis und HPV anstecken. Das Gute dabei: du kannst dich mit einer Impfung schützen. Wir empfehlen die Impfung gegen Hepatitis A/B und gegen HPV. Mehr dazu auf drgay.ch/impfen

Schützen vor HIV

Mit dem passenden Verhalten kannst du einer HIV-Infektion beim Sex vorbeugen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie du dich vor HIV schützen kannst:

- Kondom beim Anal- und Vaginalsex – erfahre mehr auf drgay.ch/kondom
- PrEP – erfahre mehr auf drgay.ch/prep
- Schutz durch Therapie (undetectable) – erfahre mehr auf drgay.ch/undetectable

Bei einem Notfall gibt es die PEP: das ist eine medizinische Notfall-Behandlung, um eine HIV-Ansteckung maximal 48 Stunden nach einer Risikosituation zu verhindern. Erfahre mehr auf drgay.ch/pep

Testen auf STI

Regelmässiges Testen auf die wichtigsten STI (sexuell übertragbare Infektionen) schafft Klarheit. Wir empfehlen das regelmässige Testen auf HIV, Syphilis, Tripper und Chlamydien – auch ohne Symptome. Die Häufigkeit hängt davon ab, wie viel Sex du mit wechselnden Partner_innen hast.

- Wer Sex hat: einmal pro Jahr zum Test
- Wer Sex mit etwa zehn Partnern im Jahr hat: alle sechs Monate
- Wer Sex mit mehr als zwanzig Partnern im Jahr hat: alle drei Monate

Weitere Testempfehlungen und Informationen dazu findest du auf drgay.ch/testen

QUEERSEX

drgay.ch

Stell uns deine Fragen an
redaktion@milchjugend.ch
Betreff: Dr.Gay

Lieber Dr. Gay

Ich hatte Sex mit einem Mann, den ich nicht kenne. Wir haben uns geküsst und er hat mir einen geblasen. Weiter ist es nicht gegangen. Die Sache ist, dass ich in einer Beziehung bin und nun Angst habe, meinen Freund mit einer Geschlechtskrankheit anzustecken. Was kann ich tun?

Julio, 24

Hallo Julio

Manchmal tun wir Dinge, die wir im Nachhinein bereuen. Wichtig ist, wie wir damit umgehen, um mögliche Folgen für uns selber oder andere zu begrenzen. Um HIV musst du dir keine Sorgen machen, denn Oralsex birgt kein HIV-Risiko. Beim Blasen (lassen) kannst du dich aber mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) wie z.B. Tripper oder Syphilis anstecken. Um deine Gesundheit und die deines festen Partners zu schützen, ist es ratsam, dich testen und falls nötig behandeln zu lassen. Ein Test ist nach 15 Tagen möglich. Bis dahin solltest du am besten keinen Sex mit deinem Partner haben. Neben der Infektionsproblematik drängt sich mir eine andere Frage auf. Aufgrund deiner Fragestellung schliesse ich, dass ihr offiziell eine monogame Beziehung führt. Warum ist es zum Sex mit einem Fremden gekommen? Ist die Beziehung so wie sie ist noch in Ordnung? Stimmt eine monogame Partnerschaft weiterhin für euch beide? Wenn deine Antwort «Ja» lautet,

ist es deine Entscheidung, ob du ihm von deinem Seitensprung erzählst oder nicht. Bedenke aber, dass ein solches Geheimnis belastend für dich und die Beziehung sein kann. Ein solches Ereignis kann auch ein Zeichen sein, dass sich Erwartungen und Beziehung verändert haben. Es könnte eine Gelegenheit sein, eure Beziehung und die Vereinbarungen gemeinsam zu überdenken und anzupassen. Es gibt verschiedene Beziehungsformen. Sexuelle Exklusivität ist nicht immer ein Muss für eine erfüllende Beziehung. Mehr über Beziehungsformen findest du auf drgay.ch unter Leben & Lieben.

Alles Gute, Dr. Gay

Gustave Courbet, Der Ursprung der Welt (1866)



Verzeihen Sie (?)

Warum wir (für) uns verzeihen sollten.

“Was verziehen wird, kann nicht so schlimm gewesen sein.” In unserem Moralverständnis wird Verzeihen oft als Schwäche gesehen. Um Verzeihung bitten. Etwas, wozu wahrscheinlich viele als Kind oft quasi “gezwungen” wurden. Verzeihen ist etwas, das mensch, wenn überhaupt, widerwillig tut. Und besonders wenn etwas passiert, was wir als „schlimm“ empfinden, lernen wir früh, möglichst lange wütend zu sein. Oft sehen wir, wie Personen, zu denen wir hochschauen, jahrelang Groll hegen, statt sich zu versöhnen. Gegen aussen müssen wir die „Beschuldigten“ dann hassen, während wir uns innerlich oft selbst hinterfragen. Wie konnte es so weit kommen? Wie konnte jemensch mir das antun? Habe ich etwas falsch gemacht? Für manche Dinge beginnen wir uns dann selbst die Schuld zu geben. Und so lässt uns die Gedankenspirale nicht mehr los.

Wer später verzeiht, ist früher tot

In wissenschaftlichen Studien kann ein zuverlässiger Gesamtzusammenhang zwischen Verzeihen und Gesundheit nachgewiesen werden. So hat Verzeihen nicht nur einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit, sondern sogar auf die körperliche. Wer also verzeihen kann, lebt nicht nur besser, sondern auch länger. Dies

macht eigentlich Sinn. Denn, solange wir nicht verzeihen haben, denken wir immer wieder an das Geschehene zurück. Wir hinterfragen nicht nur die anderen, sondern besonders uns selbst. Wir suchen nach Dingen, die wir besser hätten machen sollen. Wir geben uns das Gefühl, das Passierte verdient zu haben. Besonders, wenn etwas für uns überraschend kam, landen wir oft in einem gedanklichen Teufelskreis, der uns immer wieder selbst verantwortlich zu machen versucht. Und genau so, wie positive Gedanken einen grossen Teil zu unserem Wohlbefinden beitragen, tun dies negative auch zu unserem Unwohlsein.

Verzeihen, nicht verschreien

Wenn ernst gemeint, gibt es keine falsche Art zu verzeihen. Verzeihen kann oft bedeuten, etwas eine neue Chance zu geben. Manchmal kann es aber auch heissen, sich nie wieder mit etwas zu beschäftigen. Es kann bedeuten, sein ganzes Leben auf den Kopf zu stellen. Oder exakt so weiterzufahren wie zuvor. Es kann Wochen dauern, oder auch nur ein paar Sekunden. Es gibt kein richtig oder falsch. Es gibt nur ein “passt für mich” oder “passt nicht für mich”.

Verzeihen muss nicht einmal etwas Lautes sein. Verzeihen kann mensch auch still für sich. Je nach Umständen kann dies manchmal die bessere Option sein. Denn, wer solche Dinge rumposaunt, macht sich nicht zu einem besseren Menschen. Im Gegenteil. Wer nur für andere „verzeiht“, tut es nicht für sich. Und wer es nicht für sich tut, schliesst nicht ab. Verzeihen heisst, Wunden zu nähen, ohne zu vergessen, dass Narben zurückbleiben werden. Verzeihen heisst nichts anderes, als die Vergangenheit zu akzeptieren, so wie sie ist. Anzunehmen, dass etwas geschehen ist. Seinem Körper und seiner Psyche bewusst zu machen, dass Dinge nicht ungeschehen gemacht werden können. Verzeihen heisst loslassen. Loslassen von all den negativen Gedanken und Emotionen, die uns immer wieder zurück in die Vergangenheit holen. Denn wir können allem und allen entfliehen, ausser unseren Gedanken.



Text:
Gabriel Elia Zaugg (Keine/Er)
2002, aus Bern
gabriel@milchjugend.ch
Insta: @gabrielxelia

Rache ist nicht nachhaltig

Verzeihen bedeutet nicht, auf Gerechtigkeit zu verzichten, sondern lediglich, zu akzeptieren, dass Rache niemandem Gerechtigkeit bringen kann. Verzeihen heisst, sich bewusst zu machen, dass anderen Misere zuzufügen keine Lösung ist. Denn auch wenn Rache vielleicht kurzfristig Befriedigung bringen kann, so plagen uns danach langfristig oft selbst Schuldgefühle. Abzuschliessen und unsere Konsequenzen daraus zu ziehen, ist oft der nachhaltigere Weg. Und mit jemenschem oder etwas abzuschliessen, bedeutet (leider) den Groll ablegen zu müssen. Den Groll, allem gegenüber, was sich sowieso nicht mehr ungeschehen machen lässt. Verzeihen bedeutet nichts anderes als genau diesen Groll abzulegen.

Verzeihen ist Selbstbestimmung

Verzeihen heisst, sich viel mit sich selbst zu befassen. Sich um sein eigenes Wohlbefinden zu kümmern.

Verzeihen heisst, seine Grenzen zu entdecken und sich Gedanken zu machen, wo diese verletzt wurden. Es heisst aber auch, weniger "Fucks" zu geben. Nicht die Verantwortung für die Verfehlungen anderer zu übernehmen. Verzeihen heisst, sich selbst wertzuschätzen. Verzeihen ist schwer und verzeihen tut weh. Zu verzeihen heisst aber auch, sich auf den Weg zu begeben, die Kontrolle über sich zurückzugewinnen. In dem mensch seine Kämpfe weise wählt. Und für diese, aber nur für diese, dann auch die volle Verantwortung übernimmt. Mensch muss lernen, dass mensch nicht für die Kämpfe anderer verantwortlich sein kann.

Verzeihen, ist sogar eine Art „Waffe“ der „Schwächeren“. Denn Verzeihung kann nicht erzwungen werden. Echte Verzeihung kann mensch nur „geschenkt“ bekommen, egal wie viel Druck mensch ausüben mag. Verzeihung ist absolut wertlos, wenn sie nicht von innen, von Herzen kommt. Dafür ist sie immer dann umso mächtiger. Die Möglichkeiten jemenschem zu verzeihen oder nicht zu verzeihen bedeutet, Kontrolle über die Situation zu haben. Eine Kontrolle, die dem_ der „Schwächeren“ vielleicht vorher weggenommen wurde. Zu Verzeihen ist ein Akt



der Selbstbestimmung nach einem fremdbestimmten Erlebnis.

Du bist nicht schuld

Verzeihen bedeutet, überlegt zu reagieren. Verzeihen heisst, sich nicht auf das Niveau der anderen herabzulassen. Verzeihen sollte in jedem Fall bedeuten, sich selbst zu schützen. Es ist ein Prozess, der einem viel Zeit mit sich selbst geben sollte. Dazu muss mensch erst einmal lernen, dass „Verantwortung übernehmen“ und „schuld sein“ zwei verschiedene Dinge sind. Wir müssen lernen die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen, ohne uns an allem die Schuld zu geben. Denn, wenn es etwas gibt, was wir noch schlechter gelernt haben, als anderen zu verzeihen, ist es, uns selbst zu verzeihen. Und solange wir uns selbst nicht verzeihen haben, fällt es uns umso schwerer, anderen zu verzeihen. So saugen uns alle unverzeihenen Ereignisse weiterhin tagtäglich Lebensenergie. Wir müssen verstehen, dass Groll uns am Loslassen hindert. Und wir müssen immer wieder versuchen loszulassen. Lernen zu verzeihen, besonders sich selbst, ist ein langer und oft schmerzvoller Weg. Doch auch ein extrem befriedigender, in den es wert ist, Zeit zu investieren, denn er gibt uns nicht nur Kontrolle und Lebensfreude, sondern sogar Gesundheit.

BASEL

ANYWAY

Neue Leute kennenlernen, Freundschaften knüpfen, Erfahrungen austauschen, ungezwungene Gespräche führen und einfach gemeinsam Spass haben. Auch vertrauliche Gespräche sind jederzeit möglich. Für alle Anderssexuellen. **JEDEN 2. DO / 19.30 UHR / JUGENDHAUS NEUBAD, BASEL / anyway-basel.ch**

QUEER STUDENTS BASEL

Wir wollen allen Student_innen und Mitarbeiter_innen der Uni und der Hochschulen in der Region Basel einen Raum bieten, um sich im Rahmen von Grillabenden, Rheinschwimmen, Kaffeeplausch und vielem mehr auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. **TREFFS UNREGELMÄSSIG, MELDE DICH: queerstudentsbasel@gmail.com**

BERN

COMINGINN

comingInn ist eine Jugendgruppe für schwule und bisexuelle Jungs bis 27 Jahre. Es treffen sich regelmässig rund 20 Besucher, um gemeinsam ein paar schöne Stunden zu verbringen, Spass zu haben, sich zu verlieben etc. **JEDEN 2. MO / 19.30 UHR / VILLA STUCKI, SEFTIGENSTR. 11, BERN / cominginn.ch**

QUEER STUDENTS

Student_in, in oder um Bern wohnhaft und queer? Dann schau bei einem unserer Treffen vorbei! Das nächste Datum findest du auf unsere Website oder auf Facebook. Wir freuen uns auf dich! **JEDEN 1. DIENSTAG IM MONAT / 19.30 UHR / COMEBACK BAR, BERN / queerstudents.ch**

KUNTERBUNT

Das Treffen ist offen für Jugendliche, die sich als LGBTQ bezeichnen und/oder respektvoll gegenüber LGBTQ-Menschen sind. Wir spielen Spiele, schauen Filme, tauschen Erfahrungen aus und führen Diskussionen. **EINMAL MONATLICH / 17.30 – 20.30 UHR / VILLA STUCKI & 18.30 – 21.30 UHR / PUNKT 12 / kunterbunt-bern.ch**

FRIBOURG

LAGO

Die LGBT-Organisation der Universität Fribourg. **MEISTENS 1x IM MONAT student.unifr.ch/lago**

GRAUBÜNDEN

WHATEVER

Bist du jung, ungeoutet, geoutet, schwul, lesbisch, bisexuell oder transsexuell oder bist du nicht ganz sicher, was du bist? Dann bist du bei uns bei der richtigen Adresse! **JEDEN 1. DO DES MONATS / 19 UHR / GÄUGGELISTR. 10, CHUR / whatever.lgbt**

LUZERN

QUEER UNITY

Wir sind eine Gruppe für LGBT+ Studierende an der Uni Luzern im Anfangsstadium. facebook.com/queerunityluzern

SCHWYZ

QUEERPUZZLES

Eine Jugendgruppe für Homo-, Bi- und

Pansexuelle, Asexuelle, Transgender und Intersexuelle bis 26 in Schwyz. Zusätzlich zum Treff machen wir Aktionen oder gehen zusammen an die Pride. **JEDEN 2. SA IM MONAT / 19 UHR / TRUBE BUDE, SCHWYZ / queerpuzzles.ch**

MYTHENGAY

Der queere Treffpunkt in Schwyz. Wir sind Homo-, Bi- und Transpersonen jeden Alters und treffen uns **IMMER 1. SO IM MONAT / 19 UHR / HIRSCHEN-PUB SCHWYZ**, zum essen, trinken und quatschen. mythengay.ch

SCHAFFHAUSEN

ANDERSH

ANDERSH ist ein Ort für lesbische, schwule, bi, trans und asexuelle Jugendliche sowie für alle dazwischen und ausserhalb. Für Jugendliche, die nicht ganz in die Norm passen, neue Freund_innen finden und gute Gespräche führen wollen. **IMMER AM LETZTEN DO DES MONATS / 19 UHR / KULTURCAFÉ B45, SCHAFFHAUSEN / andersh.ch**

ST. GALLEN

OTHERSIDE

Folg uns auf Instagram unter [other_side_lgbtq](https://www.instagram.com/other_side_lgbtq), damit Du auf dem Laufenden bleibst. Bei Fragen: other_side_lgbtq@gmail.com. **JEDEN 2. DI / 20 UHR / «LA BUENA ONDA» BAR / LÄMMLISBRUNNENSTR. 51, ST. GALLEN**

UNIGAY

Unigay ist ein 1998 gegründeter Verein der Uni St. Gallen und versteht sich als Sprachrohr, sowie Anlaufstelle & Gesprächsplattform für homo-, bi- und transsexuelle Studierende der Uni. unigay.ch

ZUG

QUEER ZUG

Wir treffen uns jeweils am zweiten Donnerstag im Monat und verweilen gemütlich bei Gesprächen, Spielen, Kochevents etc. Wenn wir Lust haben, gehts auch schon mal weiter in eine gem liche Bar oder ein schmuckes Restaurant. Komm doch mal bei uns vorbei, wir freuen uns auf Dich. **AM 2. DO IM MONAT / 18.30 UHR / PAETERN LIGHT UP ATELIER / ALPENSTRASSE 13, ZUG / queerzug.ch**

PRISMA

Lesbisch, Schwul; Bi, Trans* oder sonst 08/16? Dann bist du hier richtig. PRISMA ist eine Jugendgruppe, welche jugendlichen 08/16ern Möglichkeiten zum Kennenlernen und Austauschen schaffen soll. Natürlich sorgen wir für Snacks. facebook.com/PRISMAJugendgruppeZug

ZÜRICH

SPOT25

Die Jugendgruppe für die anderssexuelle Jugend (14–27) von Zürich & Umgebung. Egal auf welche Art du queer bist - bei uns sind alle willkommen! **JEDEN 2. DI / 19 UHR / HAZ CENTRO & STAMMTISCH: JEDEN 1. DO IM MONAT / 20 UHR / CRANBERRY BAR / spot25.ch**

L-PUNKT

Wenn du auf der Suche nach gleichgesinnten Frauen bist, die gerne zusammen etwas

unternehmen, sich für die Anerkennung lesbischer, bisexueller und trans Frauen einsetzen und bei alldem viel Spass haben, bist du beim L-Punkt genau richtig! **JEDEN 1. MO IM MONAT Film- oder Spieleabend IM HAZ. l-punkt.ch**

Z&H

Wir sind die schwulen und bisexuellen Studenten der Uni und ETH Zürich. We organize dinners, social events, game evenings and much more, providing an opportunity to meet lots of new people in an open and welcoming environment. zundh.ch

COEXIST+

Coexist ist eine Gruppe, in der jedx willkommen ist. Wir bieten einen Safe Space, in dem du sein kannst, wer du bist. Zweimal monatlich treffen wir uns im Raum Zürich und verbringen einen gemütlichen Abend zusammen, in dem wir über alles reden, was uns beschäftigt und worüber wir sonst mit keinx sprechen können oder möchten. coexist@gmx.ch

SCHWEIZWEIT

TGNS-JUGENDGRUPPE

Junge Transmenschen bis 27 Jahre sind zu einem Austausch im geschützten Rahmen eingeladen. **ALLE ZWEI MONATE / IN EINER GRÖßEREN STADT / tgns.ch**

ASEXUELLES SPEKTRUM SCHWEIZ

Für Menschen, die asexuell, aromantisch oder auf dem a-Spektrum sind. In den Monaten mit ungeraden Zahlen treffen wir uns jeweils **AM DRITTEN SA DES MONATS** zum brunchen, Filme schauen, plaudern, und in den Monaten mit geraden Zahlen sind wir **JEDEN DRITTEN DI** in der **MILCHBAR IN BADEN** anzutreffen. Du kannst gerne über unsere Website mit uns Kontakt aufnehmen: asexuell.ch

ONLINE TREFFEN

AVEN-FORUM.DE

Die «Dachorganisation» der Asexuellen, das Forum für die Deutschsprachigen.

BIST DU MITGLIED ODER LEITER _ IN EINER QUEEREN JUGEND- ODER STUDIGRUPPE?

ODER WÜRDST DU GERN EINE GRÜNDEN? DANN MELDE DICH: INFO@MILCHJUGEND.CH

HIER FINDEST DU DAS MILCHRÜEHLI

HAZ Centro, Zürich

Katholische Kirche

Stadt Luzern, kathluzern.ch

Kaufhaus Zum Glück Aarau
kaufhauszumglueck.ch

Infoladen Rabia Winterthur

InTeam Basel
inteam-basel.ch

Lust und Frust Fachstelle für
Sexualpädagogik und
Beratung
lustundfrust.ch

S & X Sexuelle Gesundheit
Zentralschweiz Luzern
sundx.ch

Sexualpädagogik, Berner
Gesundheit

bernergesundheitsch/
sexualpaedagogik

Stiftung Kinderdorf Pestalozzi
Trogen, pestalozzi.ch

BUCHHANDLUNGEN

queerbooks.ch

by Buchhandlung Weyermann
Bern

BARS

Pride Bar Olten
pridebar.ch

Treibhaus Luzern
treibhausluzern.ch

Gemeinschaftszentren Zürich
Loogarten, Riesbach, Witikon,
Affoltern, Bachwiesen und
Grüna
gz-zh.ch

AIDS-HILFE

Aids- und Sexualberatung
St. Gallen
ahsga.ch

Checkpoint Zürich
checkpoint-zh.ch

Checkpoint Bern
checkpoint-be.ch

Checkpoint Basel
checkpoint-bs.ch

Aidshilfe beider Basel
ahbb.ch

Aids-Hilfe Graubünden
aidshilfe-gr.ch

Zürcher Aids-Hilfe
zah.ch

Hiv-Aidsseelsorge,
Katholische Kirche im Kanton
Zürich

JUGENDARBEIT

DIE OASE, der Jugendtreff,
Allschwil

Jugendzentrum Eglisee
www.eglisee.ch

Offene Jugendarbeit Glarus Süd
oja-gl-sued.ch

Offene Kinder- und
Jugendarbeit Langnau
ok-ja.ch

Kinder- und Jugendfachstelle
Lyss und Umgebung
kjfs-lyss.ch

Jugendarbeit Nidau und
Umgebung
janu.ch

Jugendarbeit Steinhausen
steinhausen.ch

Jugendarbeit Wil
jugendarbeitwil.ch

Jugendarbeit Zuchwil
jugendarbeit-zuchwil.ch

Freizeithaus Allschwil
freizeithaus-allschwil.ch

drehscheibe - Offene
Jugendarbeit Horgen
dreh-horgen.ch

Jugendanimation Horw
horw.ch/jugend

Jugendanimation Rothenburg
jugend-rothenburg.ch

Jugendanimation Schwyz
gemeindeschwyz.ch

Jugendarbeit
Affoltern am Albis, vjf.ch

Jugendarbeit Arth Goldau
arth.ch

Jugendarbeit Fällanden
vjaf.ch

Offene Kinder- und
Jugendarbeit Gstaad
jugasaanen.ch

Jugendarbeit Hünenberg
jah-zg.ch

Jugendarbeit Lotten
Rapperswil
jugendarbeit-lotten.ch

Jugendarbeit Nottwil
jugendarbeit-nottwil.ch

Regionale Jugendarbeit Surbtal

JAST Würenlingen
jast.li

Offene Jugendarbeit Wetzikon
jugendjoker.ch

Offene Kinder- und
Jugendarbeit Zofingen
ojaz.ch

Jugendarbeit Freizeitzentrum
Zumikon
freizumi.ch

Offene Jugendarbeit Zürich
oja.ch

samowar Jugendberatung
Bezirk Meilen
samowar.ch/meilen

Jugendbüro March Lachen
jugendbuermarch.ch

Jugendcafé Paradiso Reinach
paradiso-reinach.jimdo.com

Jugendhaus Oase Küsnacht
jugendhaus-oase.ch

Jugendinformation tipp
St. Gallen, tipp.sg.ch

Jugendinfo Winterthur
jugendinfo.win

Jugendkulturhaus Dynamo
Zürich, dynamo.ch

Jugendkulturhaus Flösserplatz
Aarau, floesserplatz.ch

Jugendnetz Siggenthal
Nussbaumen
jugendnetz-siggenthal.ch

Jugendzentrum Dietikon
jugend-dietikon.ch

Kantonsschule Zürcher
Oberland Mediathek, Wetzikon
kzo.ch

okajZürich
okaj.ch

OKJA Stäfa
okja-staefa.ch

Punkt12 Bern
punkt12.ch

Sozialpädagogische
Wohngruppe Magellan,
Salmsach
wg-magellan.ch

Fachstelle Kinder- und
Jugendanimation 20gi
kja-20gi.ch

Jump-In Rapperswil-Jona
jump-in.ch

JuSee Jugendanimation der
Seegemeinden Weggis

jusee.ch

Kinder und Jugendarbeit
Wohlen
jugendarbeit-wohlen.ch

Jugendtreff Sternen
Winterthur
jugisternen.ch

Jugendhaus phönix Aesch
phoen-x.net

Sekundarschule Bäumlifhof
Basel
sek-baeumlifhof.ch

Pädagogische Hochschule
Thurgau, Kreuzlingen
phtg.ch

Offene Jugendarbeit Maur
treffpunkt-maur.ch

Jugendtreff Tankraun,
Lenzerheide

Jugendarbeit Landquart
landquart.ch

Jugendanimation Kriens
jugendanimation-kriens.ch

Jugendarbeit Buochs
buochs.ch

Jugendarbeit Hitzkirchertal
jugendarbeit-hitzkirchertal.ch

Mädchenarbeit Thun
thun.ch

Fachstelle offene Jugendarbeit
Sulgen Kradolff Schönenberg
kradolff-schoenenberg.ch

Jugendarbeit Sempach
sempach.ch

Offene Kinder- und
Jugendarbeit Worb
jugendarbeit-worb.ch

Kinder- und Jugendfachstelle
Aaretal, Münsingen
jugendfachstelle.ch

Jugendarbeit Sarnen
jugendarbeit-sarnen.ch

Jugendarbeit Stans
jugendstans.ch

Jugendanimation Buttisholz
buttisholz.ch

Offene Jugendarbeit
Kreuzlingen
oja-kreuzlingen.ch

Jugendarbeit Untervaz
untervaz.ch

Jugendarbeit Gossau
stadtgossau.ch

Jugendarbeit Richterswil

richterswil.ch

Jugendarbeit Region
Schwarzenburg
jugend-schwarzenburg.ch

Jugendarbeit Evolution
unteres Rontal, Root
4evolution.ch

Offene Jugendarbeit Goldach
goldach.ch

Jugendwerk Olten
jugendwerk-olten.ch

VSG Region Sulgen
vsgsulgen.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie
Kriens, lups.ch

Jugendkulturzentrum
industrie45 Zug, i45.ch

Jugendanimation Malters
malters.ch

liebesexundsoweiter
Winterthur
Fachstelle für Sexualpädagogik
und Beratung,
liebesexundsoweiter.ch

Offene Jugendarbeit RuGaSch
Ruggell, ruggell.li

Offene Jugendarbeit
Eschen / Nendeln
eschen.li

Fachstelle Jugend Schlieren
schlieren.ch

Fachbereich Gesellschaft
Sursee
fachbereich-gesellschaft.ch

Jugendarbeit Wetzigen
jawetti.ch

OSKJ-Ombudsstelle für Kinder
und Jugendliche, Vaduz

Offene Jugendarbeit
Lostorf / Obergösgen

Gemeinde Horw, Soziale
Beratungsdienste / Familie
plus

Jugendarbeit Lenzburg
lenzburg.ch

SCHULEN

Gymnasium Hofwil, Bibliothek
Münchenbuchsee
gymhofwil.ch

Aemtler B Zürich
stadt-zuerich.ch/schulen

Gymnasium Biel-Seeland
gymbiel-seeland.ch

SekEinsHöfe
sekeinshoeefe.ch

Kreisschule Unteres Fricktal,
Schulbibliothek Engerfeld
kuf.ch

Realgymnasium Rämibühl
Zürich, rgzh.ch

Gymnasium Leonhard,
Mediathek, Basel
gymnasium-leonhard.ch

Kantonsschule Wiedikon,
Mediathek
kwi.ch

Sek1 March Buttikon
sek1march.ch

Sekundarschule Theobald
Baerwart Mediathek, Basel
sek-baeumlifhof.ch

Gymnasium Liestal Mediathek,
Liestal
gymliestal.ch

Bildungszentrum Gesundheit
& Soziales Glarus
bzgs-gl.ch

Mediathek Berufsfachschule
Winterthur
bfs-winterthur.ch

Sekundarschule Uster
sekuster.ch

Sek Befang, Sulgen
vsgsulgen.ch

Sekundarschule Feld, Zürich
schulefeld.ch

Kreisschule Untergäu,
Hägendorf, ksuntergaeu.ch

Aprentas azm Mediathek,
Muttens, aprentas.com

Schulsozialarbeit Gurmels
osgurmels.ch

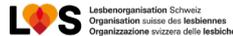
Schule Hedingen
schulehedingen.ch

Bildungszentrum Zürichsee,
Horgen, bzz.ch

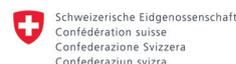
Mit freundlicher Unterstützung von



25



NOCH NICHT HIER AUFGEFÜHRT?
WERDE UNSER_E FREUND_IN VIA
MILCHJUGEND.CH/MIBULI



Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV

Herzlichen Dank
an unsere Milchkühe
für die grosszügige
Unterstützung:
Irin Maier und Bernd
Schulze zur Verth

Unterstütz' auch du uns:
milchjugend.ch/
milchkuh

Menschen aus dem Milchbüechli stellen sich vor!



Text: Aïsha Rudolf (Sie)
1999, aus Dietikon
svenja121@hotmail.com



Kathrin Cornu (Sie)
2000

Ich bin Aïsha, 24 Jahre alt und meine Pronomen sind Sie/Ihre. Am 31. Dezember 2016 habe ich mir als Neujahrsvorsatz vorgenommen, mich im 2017 als lesbisch zu outen. Das habe ich im Februar 2017 dann auch bei so ziemlich allen gemacht.

Die Milchjugend kenne ich inzwischen schon etwa acht Jahre, habe mich aber erst letztes Jahr durch eine Freundin beim Milchbüechli getraut, an meine erste Sitzung zu gehen. Ich finde es toll, ein Teil von etwas zu sein und gemeinsam etwas zu entwickeln, das anderen Menschen helfen kann.

In meiner Freizeit bin ich am liebsten Zuhause und Game, Bastle oder Backe. Deshalb habe ich für das Milchbüechli auch schon DIYs und Game-Tipps geschrieben. Ich arbeite auch sehr gerne mit den verschiedensten Tieren.

Ich bin Kathrin (sie), 23 Jahre alt und seit 2021 Teil der Textredaktion. Ich wohne in der Nähe von Zürich, bin aber ab September in meinem Masterstudium in Sozialer Arbeit auch in Bern und Luzern anzutreffen. Dementsprechend verbringe ich viel Zeit im Zug, wo ich am liebsten lese, Musik höre (je melancholischer desto besser) oder auch Texte fürs Milchbüechli schreibe und redigiere. Ansonsten nehme ich mir gerne Zeit fürs Backen, Joggen, Kaffeepausen und meinen tollen Freund_innenkreis. Die Arbeit beim Milchbüechli ist mir einerseits so wichtig, weil ich meinen Teil für die Gleichstellung von Queers leisten möchte und andererseits, weil mir die tollen Begegnungen und der Austausch mit euch allen unglaublich viel zurückgibt – unsere Community ist eine Ressource, zu der ich ebenso beitragen möchte, wie ich davon profitieren darf.

Da ich selbst ohne Google Maps nirgendwo hinfinde, bin ich jeweils vor der offenen Sitzung am Treffpunkt, um sicherzugehen, dass alle ans Ziel kommen :)

PS: Neu übrigens nicht mehr mit Prideflag sondern mit dem kleinen bunten Wuschel, den ihr auf dem Foto seht.

DEZEMBER

06 OFFENE MILCHBÜECHLI SITZUNG

 milchjugend.ch/kalender
Tannwaldstrasse 62, Olten

07 MILCHBAR ZÜRICH

 milchjugend.ch/kalender
Dynamo, Zürich

08 PINK. FRIDAY, QUEERES KINO

kultkino.ch/tag/pinkfriday
kult. Kino, Basel

09 BEYOND MILK. THE FUTURE IS QUEER

 milchjugend.ch/beyond-milk
Dynamo, Zürich

WEIHNACHTSMARKT

dasregenbogenhaus.ch
Regenbogenhaus, Zürich

10 BAROMETER DAY DANCE

qfrbern.ch/programm
Queerfeministischer Raum Bern

12-13 UN CUT FILME BERN

bern.lgbt/uncut
Kino Rex, Bern

14 ANYWAY BASEL

anyway-basel.ch
Jugendhaus Neubad, Basel

MILCHBAR LUZERN

treibhausluzern.ch/programm
Treibhaus, Luzern

15 KLEIDERTAUSCH

dasregenbogenhaus.ch
Regenbogenhaus, Zürich

16 OFFSTREAM PARTY

offstream.ch
Werk21, Zürich

17 TINO CAFÉ

tgns.ch/de/events
Carambolage, Basel

20 MILCHBAR BERN

 qfrbern.ch
Queerfeministischer Raum, Bern

21 MILCHBAR ZÜRICH

 milchjugend.ch/kalender
Dynamo, Zürich

23 X-MAS TOLDERDANCE PARTY

tolderdance.com
ISC Club, Bern

24 HEILIGABEND IN DER VILLA BERNAU

habqueer.ch
Villa Bernau, Wabern

25 SHOW ME LOVE PARTY

heimatbasel.com
Heimat, Basel

26-27 UN CUT FILME BERN

bern.lgbt/uncut
Kino Rex, Bern

28 ANYWAY BASEL

anyway-basel.ch
Jugendhaus Neubad, Basel

QUEER KARAOKE

heimatbasel.com/queer
Heimat, Basel

29 PINK. FRIDAY, QUEERES KINO

kultkino.ch/tag/pinkfriday
kult. Kino, Basel

QUEER UNDERGROUND MOVEMENT NIGHT

bern.lgbt
Gaskessel, Bern

JANUAR

09 UN CUT FILME BERN

bern.lgbt/uncut
Kino Rex, Bern

11 MILCHBAR LUZERN

 treibhausluzern.ch/programm
Treibhaus, Luzern

19 MILCHBAR LUZERN

 treibhausluzern.ch/programm
Treibhaus, Luzern

20 LESUNG MIT PAPRIKA

dasregenbogenhaus.ch
Gleis, Zürich

24 MILCHBAR BERN

 qfrbern.ch
Queerfeministischer Raum, Bern

25 QUEER KARAOKE

heimatbasel.com/queer
Heimat, Basel

MILCHBAR LUZERN

treibhausluzern.ch/programm
Treibhaus, Luzern

26 PINK. FRIDAY, QUEERES KINO

kultkino.ch/tag/pinkfriday
kult. Kino, Basel

FEBRUAR

08 MILCHBAR LUZERN

 treibhausluzern.ch/programm
Treibhaus, Luzern

13 UN CUT FILME BERN

bern.lgbt/uncut
Kino Rex, Bern

22 MILCHBAR LUZERN

 treibhausluzern.ch/programm
Treibhaus, Luzern

23 PINK. FRIDAY, QUEERES KINO

kultkino.ch/tag/pinkfriday
kult. Kino, Basel

OFFSTREAM PARTY

offstream.ch
Provitreff, Zürich

29 QUEER KARAOKE

heimatbasel.com/queer
Heimat, Basel

MÄRZ

06 OFFENE MILCHBÜECHLI SITZUNG

 milchjugend.ch/kalender
Martin-Distelstrasse 2, Olten

07 MILCHBAR LUZERN

 treibhausluzern.ch/programm
Treibhaus, Luzern

THAT'S FINTA*TAINMENT – OPEN STAGE

millers.ch
Millers, Zürich

12 UN CUT FILME BERN

bern.lgbt/uncut
Kino Rex, Bern

14 QUEER POETRY SLAM ZÜRICH

millers.ch
Millers, Zürich

REGELMÄSSIG

JEDEN SONNTAG QUEERUP RADIO

queerupradio.ch
Radio Rabe & online

JEDEN DIENSTAG MILCHBAR BADEN

milchjugend.ch/kalender
Werkk, Baden

JEDEN MITTWOCH HELDENBAR

heldenbar.ch
Provitreff, Zürich

mach mit!

Schreib einen Text

Komm an eine offene Milchbüchlisitzung **um 19.30 in Olten**, an der Martin-Disteli Strasse 2.

Um 19:20 gibt es einen Treffpunkt beim Migrolino, falls du nicht allein kommen möchtest. Kathrin (Sie) erwartet dich dort mit ihrem flauschigen, farbigen Plüschtier als Erkennungszeichen.

Für die Sitzungen im 2024 treffen wir uns an folgenden Daten:

06.03.24

05.06.24

04.09.24

04.12.24

Oder melde dich per Mail bei redaktion@milchjugend.ch

Mach Fotos und Zeichnungen

Komm in den Telegram Chat der Bildredaktion (QR-Code) Oder melde dich per Mail bei redaktion@milchjugend.ch

Hilf beim Organisieren, Gegenlesen, Layouten....

Melde dich bei redaktion@milchjugend.ch oder komm an eine Milchbüchlisitzung und sprich es an.



EINE FALSCHSEXUELLE
ZEITSCHRIFT DER
**MILCH
JUGEND**
FALSCHSEXUELLE
WELTEN

*Für Informationen
bezüglich Barrieren/
Zugänglichkeit der Sit-
zungsräume melde dich
bei uns.*

*Auf Anfrage können die
Sitzungen auch online
durchgeführt werden. Die
Reisekosten können wir
dir zurückzahlen:
milchjugend.ch/spesen*

**Ideen und Feedback:
redaktion@milchjugend.ch**