(hab) info
Januar/Februar 2018
Orientierung*Identität*Gesundheit

LESEN FANTASIEREN REISEN
MITLEIDEN SEHEN FÜHLEN
HÖREN LACHEN TRÄUMEN
AMÜSIEREN INFORMIEREN
ENTSPANNEN STAUNEN
QUEER BOOKS
HAB-Mitglieder profitieren bei uns!
10% Rabatt*
auch online!
*ausgenommen sind Gutscheine & Aktionen
Online-Code: HABINFO
QUEERBOOKS.CH
by Buchhandlung Weyermann
Herrengasse 30, 3011 Bern

START

© andreaslehner.com

Ressourcen ...

4. November 2017: 18 Menschen lassen sich von Adrian Reichenbach durch vier «Worldcafes» führen. In diesen wurden die eruierten Themen von allen Beteiligten erweitert oder verworfen und natürlich engagiert diskutiert. Zwei konkrete Aufgabenstellungen waren das Produkt dieses Tages: «Organisation» und «Angebot». Diese werden nun in einer Projektgruppe bearbeitet.

*Besonders der Text «Ressourcen bestimmen das Angebot» stach mir sofort ins Auge. Dies bringt es genau auf den Punkt: Wir wollen das anbieten, wozu wir die personellen und finanziellen Ressourcen aufbringen können. Ich danke den engagierten Teilnehmer*innen für ihren super Einsatz.*

*Für 2018 haben wir als Jahresthema «Orientierung*Identität*Gesundheit» gewählt. Nicht nur körperliche Aspekte wie beispielsweis «PreP», auch «softere» Themen sollen dabei beleuchtet werden. Erste Anlässe sind in Planung.*

Gesundheit ist auch das Thema für die HAB-Beratung. Unser sehr wichtiges Standbein bietet Hilfe in vielen Lebensfragen, braucht aber selber auch Hilfe! Die Beratung ist mir sehr wichtig: Ich hoffe, dass die finanziellen Ressourcen das Beratungsangebot nicht zu sehr diktieren werden.

Spannende Themen warten 2018 auf uns. Ich freue mich, mit dir in ein neues Jahr zu starten.

Christoph Janser, Präsident HAB

«ORIENTIERUNG*IDENTITÄT*GESUNDHEIT»

41 Tage ist es her, sagt Clue

41 Tage ist es her, sagt Clue. Clue ist eine App, die zeigt, wo Mensch gerade im Zyklus steht. Ich kann sie allen menstruierenden Menschen wärmstens (!) empfehlen, schliesslich habe ich insgesamt fünf verschiedene Apps ausprobiert.

Ich denke, Clue prognostiziert u.a. die kommende «Mens» nach normierten Algorithmen, aber ich weiss es nicht, denn meine Mens kam davor perfekt auf den 28. oder 29. Tag. Sync with the moon. So schön.

Ja, meine Mens, die hatte schon was Mystisches, was Symbolisches, was transzendent Aufgeladenes. Als ich meine Brüste noch hatte, da waren sie mein Clue. Ich musste sie nur drücken. *Squeeze boob*: «Aah, die Mens kommt so in zwei, drei Tagen», wusste ich, wenn sie schmerzten.

Ich bin eine non-binäre afab (= assigned female at birth) trans* Person. Das heisst: Ich bin bei Geburt dem weiblichen Geschlecht zugewiesen worden, kann mich aber nicht damit identifizieren (das macht mich zu einer trans* Person), und identifiziere mich weder mit «weiblich» noch mit «männlich» (das spezifiziert mich zu einer «non-binären» trans* Person). Als afab-Person, deren Geschlechtsorgane medizinisch betrachtet «intakt» sind, habe ich auch Brüste entwickelt, breite Hüften gekriegt, menstruiert.

Ich habe 1.25 Jahre vor meiner ersten Mens Ausfluss gekriegt und das fand ich super (!) unangenehm – das erste Mal war am 70. Geburtstag meines Grossvaters. Ich wusste nicht, wie ich darüber sprechen kann und hatte jedes Mal, wenn sich ein warmes Tröpfli in meine Unterhose ergoss, die Panik, ich hätte nun meine Tage gekriegt. Ich wusste nicht, dass dieser Ausfluss der Periode ziemlich genau ein Jahr vorausgeht. Ich war lange davon ausgegangen, dass ich nie Frau werden würde. Körperlich. Ich glaubte einfach nicht daran.

Ich habe damals intensiv Karate gemacht, fand die ewigen Toilettenbesuche bei jedem Training, meine Unterhose auf ein Einsetzen der Menstruation überprüfend aber so unangenehm, dass ich mit dem Karate aufhörte. Ich finde das retrospektiv einschneidend gemein, dass das mein insgeheimer Austritt-Grund war.

Als die Mens dann tatsächlich einsetzte, war es der 26. Oktober 2007, ich weiss es noch genau. Ich war sechzehn, (mega spät! Ich weiss – und ich war so glücklich, dass ich so spät war!), und das war mir sehr unangenehm. Meine Mutter und Grossmutter machten mir Geschenke zur «Frauwerdung».

Beim zweiten Einsetzen meiner Mens war ich bei meinem Vater (weil die Eltern geschieden waren), und wir waren beide total überfordert mit der Situation, dass jetzt Blut aus meiner Vagina träufelte und es das irgendwie zu stoppen galt.

Viele meiner befreundeten afab trans* Personen, die sich als trans* Männer identifizieren, bezeichnen die Menstruation als «Sharkweek». Ich verstehe es als ein schreckliches Erinnert-Werden, dass ihr Körper einem weiblichen Zyklus folgt. Vielleicht – ich glaube – bin ich da romantisierender, denn trotz fucking Bauchschmerzen, und absoluter Alltagsuntauglichkeit ohne Schmerztabletten, fand ich das immer etwas speziell Spannendes, meine Tage zu kriegen. Ich hatte das Bewusstsein über ein zellbiologisches Wunder der Natur.

Und heute: Nach knapp vier Monaten non-binärem Testosteroneinnehmen (einfach halb so viel wie trans* Männer etwa einnehmen) und 41 Tagen, wie Clue sagt, wünsch ich mir meine Periode. Nicht, weil ich die Bauchschmerzen oder den weiblichen Zyklus an sich mag, aber einfach fürs Gefühl. Weil ich die Vorstellung, ein zellbiologisches Wunder der Natur herbeiteilen zu vermögen, unglaublich romantisch finde.

*Jan_a, Student*in in Bern*
(Name von der Redaktion geändert)

RÜCKBLICK

Bild: Daniel Frey

Klausurtagung vom 4. November 2017

Zuerst wurden die Themen gesammelt und gebündelt. Nach der Workshop-Methode «World-Café», an denen diese durch alle Beteiligten diskutiert wurden, und einem Mittagessen ging es daran, die Erkenntnisse in konkrete Aufgaben umzuwandeln.

Dies gelang auch: «Beleuchten der Organisationsform» und «Beleuchten Angebot» waren greifbare Aufgaben. An diesen wird eine Projektgruppe von fünf Personen bis zur Mitgliederversammlung im Mai 2018 arbeiten.

Weitere Informationen werden folgen ...

Lieber Fabian Jeker

Als Kultur-Minister hast du unzählige Veranstaltungen organisiert. Wir reisten unter deinen Fittichen auf den Spuren von König Ludwig II. nach München, wir bestiegen hohe Berge im Tessin auf den Spuren der Geschichte des Elisarion, besuchten unzählige Theateraufführungen und Museen, genossen leckere Spezialitäten in feinen Restaurants ... Jedes HAB-Mitglied hat sicher seine ganz persönliche Erinnerung an einen von dir organisierten Event.

Wie eine immer funktionierende Dampflok hast du als «Hans Dampf» für die Kulturgruppe Event um Veranstaltung organisiert. Dabei störte es dich nie (oder selten), dass manchmal die Anzahl der Teilnehmenden unter den Erwartungen lag. Unbeirrt hast du die nächste Veranstaltung, den nächsten Event geplant und vorbereitet.

Für dein leidenschaftliches Engagement hast du die Ernennung zum Ehrenmitglied unseres Vereins verdient.

Daniel Frey

AUS DER ARBEITSGRUPPE KOMMUNIKATION

Unsere Körper sind politisch

Unsere Körper werden ständig in der Öffentlichkeit diskutiert und bewertet. In den sozialen Netzwerken, in unserem nichtvirtuellen Umfeld, von Mediziner*innen und Institutionen.

Diskriminierung und Pathologisierung von trans* und inter* Menschen, von dicken Menschen und Menschen mit einer Beeinträchtigung sind nur einige Beispiele. Schwule Männer werden als HIV-Mutterschiffe betrachtet und müssen ein Jahr lang ohne Sex leben, wenn sie Blut spenden wollen. Das muss man sich mal vorstellen! Frauenliebende Frauen werden ungenügend über Geschlechtskrankheiten aufgeklärt. Wenn sie z.B. auf der Zurich Pride nach Kondomen fragen, werden sie häufig seltsam angeschaut: Ja, was haben lesbische Frauen wohl mit einem Kondom vor?

Man verkauft uns Cremes, damit unsere Haut, unsere Zähne und unsere Rosetten weisser werden, und weiteren Schrott, damit wir abnehmen oder unsere Falten verschwinden. Wir sollen uns die Beinhaare und das Gesicht rasieren und Pillen einnehmen für mehr Potenz und weniger Glatzen. Über Menstruation wird schon gar nicht geredet. Blut und Gerüche sind eklig und die Tampons in den Läden sind deshalb in Blümchenkartons verpackt und riechen nach Vanille. Binden werden gereicht, als wären sie Kokain. Warum?

Unsere Körper sind alle Teil eines gesamtgesellschaftlichen Diskurses um Gesundheit und Schönheitsnormen. Sie sind nicht nur unsere Privatsache, sie werden von anderen diskutiert und bewertet. Es ist Zeit, dass wir darüber reden – und schreiben. Das neue Jahresthema der HAB lautet deshalb «Orientierung*Identität*Gesundheit».

In diesem Jahr wird es einen Schwerpunkt L, G, B und T geben. Mit letztem haben wir angefangen. Im kommenden Jahr wird es vor allem darum gehen, «out-of-the-box» zu denken. Wie vielen ist beispielsweise klar, dass Menstruation auch ein wichtiges Thema unter trans* Menschen ist? Dass auch Männer schwanger werden können und dass es für gleichgeschlechtliche Paare mehr als nur eine Möglichkeit gibt, ein Kind zu bekommen? Dass auch Menschen mit einer Beeinträchtigung ein Sexualleben haben, dass Frauen im Alter vermehrt gleichgeschlechtliche Beziehungen eingehen und dass aufgrund von Tabus viele Menschen gar nicht wissen, dass sie beispielsweise intersexuell sind? Ich bin gespannt auf diese Themen und möchte sie gemeinsam mit euch angehen. Wer sich einbringen möchte, meldet sich bitte mit spannenden Ideen unter medien@hab.lgbt.

Lovis Cassaris

JAHRESTHEMA «ORIENTIERUNG*IDENTITÄT*GESUNDHEIT»

«Was, du willst keinen Sex?»

> Donnerstag, 15. Februar 2017, 19.30 Uhr
Villa Stucki, Seftigenstrasse 11, Bern

«Was, du willst keinen Sex?» – «Aber hast du Sex schon mal ausprobiert?» – «Warte nur, bis du älter wirst!»

Solche Fragen und Bemerkungen kriegen asexuelle Menschen häufiger zu hören. Deshalb wollen wir am 15. Februar um 19.30 Uhr im grossen Saal der Villa Stucki im Rahmen des HAB-Jahresthemas «Orientierung*Identität*Gesundheit» über das Thema Asexualität sprechen. Asexuelle Menschen werden von sich erzählen, und respektvolle Fragen dürfen auch gerne gestellt werden.

Meistens wird Asexualität definiert als «keine sexuelle Anziehung verspüren». Wir unterscheiden dies von romantischer Anziehung, was als «verliebt sein» beschrieben werden kann. Einige asexuelle Menschen verlieben sich in andere Menschen, und andere nicht. Einige asexuelle Menschen möchten am liebsten nie etwas von Sex hören, anderen macht es nichts aus, oder sie können Sex sogar geniessen. Im Grunde genommen ist es wie bei anderen Menschen, auch Allosexuelle oder Z-Sexuelle genannt, auch: alle sind verschieden.

Natürlich gibt es auch ein asexuelles Spektrum: Einige empfinden sexuelle Anziehung nur sehr selten, vielleicht unter bestimmten Bedingungen, oder mit gewissen Einschränkungen. Da niemand ausgeschlossen werden soll, wird das asexuelle Spektrum üblicherweise auch unter «asexuell» gezählt.

Asexualität ist keine Krankheit. Die meisten Asexuellen finden es nicht schlimm, dass sie asexuell sind. Es ist ähnlich wie mit Schokolade: Manche mögen sie, andere nicht. Es geschieht aber eher selten, dass eine Person traurig ist, weil mensch keine Schokolade mag.

Es gibt viele Worte und Vergleiche, die sich asexuelle Menschen ausgedacht oder gebastelt haben, um ihre Welt zu erklären. Es gibt zum Beispiel eine Redensart «Kuchen ist besser als Sex», freundschaftliche Liebe wird als «#noromo-Liebe» bezeichnet und Menschen, die Sex nicht gerne haben, sind «sex-repulsed». Menschen, die keine romantische Anziehung verspüren, werden aromantisch genannt, kurz «aro», die Abkürzung für asexuell ist «ace». Romantische Menschen werden manchmal auch einfach «Romos» genannt.

Zur Aufklärung, und um andere asexuelle Menschen zu finden, haben wir die Site asexuell.ch erstellt. Dort gibt es noch weitere Informationen.

*Organisator*innen Asexuelles Spektrum Schweiz*

#HABveranstaltungen

HAB-Wahlpodium

> Mittwoch, 7. März 2018, 19.30 Uhr
Villa Stucki, Seftigenstrasse 11, Bern

Am 25. März finden im Kanton Bern Gesamterneuerungswahlen statt.

Bernhard Pulver, Berner Regierungsrat und Erziehungsdirektor, meint gegenüber der HABinfo, dass es für LGBTI-Menschen sehr wichtig sei, sich politisch zu engagieren: «Heute sind zwar viele heterosexuelle Politiker*innen sehr offen für das Thema und engagieren sich für die Gleichstellung – gerade in den Parlamenten. Das ist toll, aber es ist nicht sicher, dass das immer so sein wird.»

HAB-Mitglied Bernhard Pulver ergänzt, dass es für uns «als Minderheit immer ein Engagement gegen Diskriminierung und für Akzeptanz und Gleichstellung» brauchte: «Gerade auch die selbstverständliche Präsenz ihre sexuelle Orientierung offen lebender Menschen trägt viel zur Verbesserung der gesellschaftlichen Gleichstellung bei. Gerade Jugendliche sind auf solche Vorbilder angewiesen.»

Am 7. März wollen wir politisieren. Denn, meint der Politiker Pulver weiter: «Minderheiten müssen sich immer dafür wehren, nicht vergessen zu gehen und wirklich gleichberechtigt zu sein.»

Das vollständige Interview mit Bernhard Pulver findest du auf unserer Website:

> hab.lgbt/wahlen18

Stammtisch und PrEP

Der «fröhlichMittwoch»: jetzt regelmässig

Diskutieren, politisieren und philosophieren: Im Mittelpunkt des Stammtischs für Junggebliebene im gemütlichen Restaurant Bahnhof Weissenbühl (gleich neben Bahnhof Bern Weissenbühl) steht die Geselligkeit.

Die nächsten Termine:

> Mittwoch, 10. Januar 2018, ab 18.30 Uhr
> Mittwoch, 7. Februar 2018, ab 18.30 Uhr

Restaurant Bahnhof Weissenbühl
Chutzenstrasse 30, Bern

Keine Anmeldung erforderlich. Gastgeber von den HAB: Martin Fröhlich, Fabian Jeker und Daniel Frey.

> rest-bahnhofweissenbuehl.ch

Informations- und Austauschabend zu PrEP

> Dienstag, 23. Januar 2018, 19.30 Uhr
Villa Stucki, Seftigenstrasse 11, Bern

PrEP ist in aller Munde. Im Ausgang, auf Dating-Plattformen oder im Urlaub wird man(n) immer häufiger damit konfrontiert. Anfragen zu Wirksamkeit, Erhältlichkeit, Nebenwirkungen und Risiken häufen sich auch in unseren Beratungen. Deshalb organisiert der Checkpoint Bern in Zusammenarbeit mit den HAB einen Anlass, an welchem sich interessierte Personen aus erster Hand zu PrEP informieren und sich untereinander austauschen können.

CHECKPOINT
GESUNDHEITSZENTRUM FÜR DIE COMMUNITY
BERN

Nach fachlichem Input von Dr. Benjamin Hampel von der PrEP-Sprechstunde des Universitätsspitals Zürich ist Zeit für eine offene Diskussion. Keine Anmeldung notwendig; der Eintritt ist frei.

> checkpoint-be.ch

(hab) leselust

→ hab.lgbt/bibliothek

Nein «NoBillag»!

Wer in der Schweiz lebt, bezahlt Empfangsgebühren. Damit finanziert sich die SRG zu 75 Prozent. Daneben erhalten auch weiter lokale Radio- und Fernsehstationen Gelder aus diesem Gebührentopf.

Am 4. März stimmen wir über die Abschaffung der Radio- und Fernsehgebühren ab. Bei einem Ja überlassen wir den Medienmarkt den Regeln des Profits – alle gebührenfinanzierten Radio- und Fernsehstationen verlieren die Sendelizenzen, diese werden neu versteigert.

Das nicht-kommerzielle Radio RaBe finanziert sich zu zwei Dritteln aus dem Gebührentopf und durch Mitgliederbeiträge. Ohne Gebührengelder müsste RaBe den Betrieb wohl einstellen. Und auch GAYRADIO würde in der heutigen Form sicher verschwinden – und viele andere Sendungen zu Politik und Gesellschaft, über die sonst niemand berichtet.

Sind wir nicht auf fundierte, seriös recherchierte und aufgearbeitete News angewiesen? Eine Leistung, die sich die schreibende Presse angesichts der schwindenden Werbeeinnahmen notabene immer weniger gut leisten kann.

#3GANG

3GANG (hab) DINNER

ab 18.30 Uhr Apéro-Bar
19.30 Uhr Abendessen
Menüpreis: CHF 28.-

> **Mittwoch, 17. Januar 2018, 18.30 Uhr**
Stammtische: Lesben.
Bibliothek geöffnet.

> **Mittwoch, 31. Januar 2018, 18.30 Uhr**
Stammtische: Jassen.
Bibliothek geöffnet.

> **Mittwoch, 14. Februar 2018, 18.30 Uhr**
Stammtische: TGNS.
Bibliothek geöffnet.

> **Mittwoch, 28. Februar 2018, 18.30 Uhr**
Stammtische: Jassen und Lesben.
Bibliothek geöffnet.

> **Mittwoch, 14. März 2018, 18.30 Uhr**
Stammtische: TGNS.
Bibliothek geöffnet.

Villa Stucki, Seftigenstrasse 11, Bern
Infos, Menu und Tischreservation: 3gang.ch

#HABfreizeit

HAB-Bibliothek: alle zwei Wochen jeweils am Mittwoch, 19.30 bis 21.30 Uhr; Villa Stucki.

> onlinekatalog.hab.lgbt

HAB-Spielabend: monatlich am zweiten Donnerstag, 19.00 Uhr; Villa Stucki.

> hab.lgbt/spielabend

Frauen*gruppe Gigola: Informationen und das Programm sind auf der HAB-Webseite zu finden.

> hab.lgbt/gigola

Der «fröhlichMittwoch»: Stammtisch für Junggebliebene monatlich im Restaurant Bahnhof Weissenbühl mit Martin Fröhlich, Fabian Jeker und Daniel Frey.

> hab.lgbt/froehlich

#HABberatung

Lesbenberatung: 0800 133 133
Mittwoch, 19.00 bis 21.00 Uhr

Schwulenberatung: 0800 133 133
Dienstag, 19.00 bis 21.00 Uhr

Psychologische Beratung und geleitete Gesprächsgruppe
Donnerstag, 18.00 bis 21.00 Uhr;
Anmeldung: berater@hab.lgbt

Schwule Väter
Jeweils am zweiten Dienstag im Monat, 19.00 Uhr;
Auskunft: schwulevaeter@hab.lgbt

HAB-Rechtsberatung
Mittwoch, 18.30 bis 19.45 Uhr;
nur auf Voranmeldung: rechtsberatung@hab.lgbt

> hab.lgbt/beratung

#HABjugend

cominglnn – Jugendgruppe für schwule und bisexuelle Jungs
Programm auf cominginn.ch

Queerbeet – LGBTIQ-Jugendgruppe
Programm auf hab.lgbt/queerbeet

> hab.lgbt/jugend

HABinfo | Januar/Februar 2018 | HAB, Villa Stucki, Seftigenstrasse 11, 3007 Bern | erscheint Anfang der ungeraden Monate | Redaktion: Lovis Cassaris und Daniel Frey | habinfo@hab.lgbt