

QUEER-FEMINIST TEEN ZINE
OKTOBER 2019

3 EURO
DRUCKKOSTEN
BEITRAG

BRAV #12 A

Schwerpunkte

EMOTIONALE ARBEIT

GESCHLECHTS-
KRANKHEITEN

FOTO LOVE STORY

KLASSENKAMPF BEIM HEIMWERKERN

PODCAST TIPPS

WO FEMINISMUS ECHT GUT KLINGT

PSYCHOTEST

WIE ÜBERSTEHST DU
FAMILIENFEIERN?

IN & OUT

KRASSE STYLETIPPS VON DER
BRAV_A REDAKTION





{spanish: fierce, rough, brave, angry}

IMPRESSUM

Kontakt: brav_a@gmx.de

Blog: brava.blogspot.de

Twitter: @brav_a, Instagram: @brav_a

Redakteur_innen : Clara, Daniel, Isabelle, Janina und Lissy

Druck: Pegasus Druck und Verlag // pegasusdruck.de

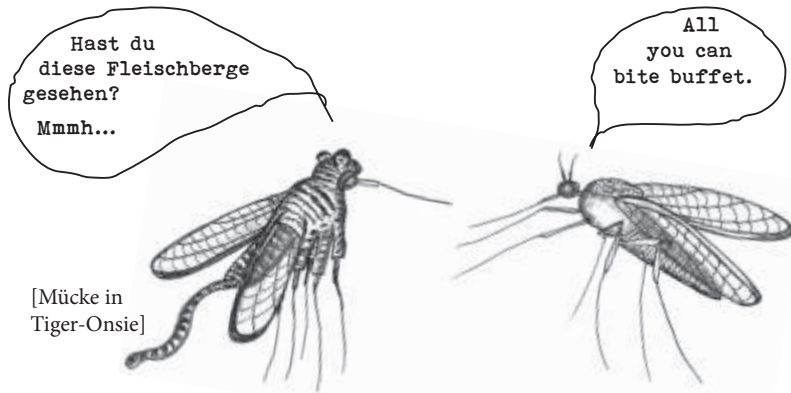
Cover: Vielen Dank an Anita!

Bitte frag die Autor_innen / Künstler_innen um Erlaubnis, bevor du ihre Texte / Kunstwerke etc. außerhalb dieses Zines kopierst / weiter verbreitest. Wenn du zu der nächsten Brav_a beitragen möchtest, schreib uns! Wenn du die Brav_a in deinem Infoladen / Buchladen / etc. anbieten möchtest, würden wir uns auch über eine E-Mail freuen!

Please ask for permission of the authors before copying / distributing their texts / artwork outside of this zine. If you want to participate on the next issue of Brav_a, write to us! If you want to distribute Brav_a in your infoshop / book store / etc. we would also be happy about an e-mail!



EDITORIAL



Mück*e 1: Brrr... sie schmecken nach Berlin, so ungesund.

Mück*e 2: Ja du hast Recht, nach Eisenmangel und B12-Defizit.

Mück*e 1: Was machen die denn da?

Mück*e 2: Sie schreiben Stichpunkte auf.

Wir saßen Ende Juni in Niederfinow am Steg und dachten es sei lustig, das Editorial aus der Sicht von 2 Mücken zu schreiben, aber dann war es nicht lustig. Dann waren zwei Leute gegen diese Meta-Ebene. Das war den anderen drei egal.

Mück*e 1: Hört auf zu faseln.

Mück*e 2: Lieber etwas sticheln... hihi ;)

Also herzlich willkommen in der 12. Ausgabe der Brav_a! Und Entschuldigung für die schlechten Wortwitze. Wir haben es geschafft! Ihr haltet wieder mal eine besonders dicke Brav_a-Ausgabe in den Händen. Dieses mal geht's zum einen um Geschlechtskrankheiten.

Mück*e 1: Mich juckt's so zwischen den Hinterbeinen, kannst du mal gucken? Ich glaub mich hat was gestochen.

Mück*e 2: Ooh, vielleicht solltest du lieber zur Mückolog*in gehen!

Sprechblase aus dem Off: Das ist nicht mal ein Witz, das ist so schlecht.

Zum anderen um das Thema emotionale Arbeit, was uns auch persönlich und beruflich viel beschäftigt hat in der letzten Zeit. Euch anscheinend auch, denn ihr habt uns sehr viele Texte geschickt. Vielen Dank für die tollen Beiträge!

Mück*e 1: Und, wie geht's dir so?

Mück*e 2: Ich fühle mich als ob ich in dieser Beziehung die ganze Saug-Arbeit mache.

Mück*e 1: Dieser Vorwurf ist mir nicht stichhaltig genug. Ich bringe doch das ganze Blut nach Hause!

Dazu haben wir uns auch wieder Mal einen tollen Psychotest ausgedacht und eine fantastische IN&OUT-Liste erstellt, die euch stilsicher durch den Winter bringen wird. Und erinnert ihr euch an die letzte Release-Lesung in der B-Lage? Die tollen feministischen Maskottchen, die ihr im Rahmen eines Quiz gemalt habt, findet ihr auch in dieser Ausgabe. Und noch eine tolle Nachricht: Wir sind nun zu fünft! Lissy ist jetzt auch dabei! So groß war das Brav_a-Kollektiv noch nie. Sind wir überhaupt ein Kollektiv? Es gibt noch vieles auszuhandeln ;))

To bee continued ...

eure Brav_a's:

*Isabelle, Janina, Lissy,
Daniel und Clara*



INHALTSVERZEICHNIS

Wer kümmert sich um wen	6
Wie oft am Tag	8
kanak sein	9
Das Abschiedsgeschenk	11
Emotional work	12
Suizidgedanken und emotionale Arbeit mit sich selbst	14
Trolle bekämpfen	16
Maskottchen	18
Vom Verlieren des Verlusts	20
Resignation Letter from Emotional Work	23
Fragebogen - Was ist emotionale Arbeit in deinem Alltag?	24
Von Küche, Psychologie und Philosophie	26
Auf dem Weg zu meinem wahren Selbst	29
Feminism Crafts and Activism	30
Foto Love Story	31
Voll peinlich!	35
Fotostrecke Körperbehaarung und Bodyshame	36
In & Out	38
Psychotest: Welche*r Typ*in bist du auf Familienfeiern?	39
Mein erstes mal Chlamydien	44
Geschlechtskrankheiten, ein kleiner Überblick	49
Why you shouldn't feel weird about your early sexual experimentation	54
Podcast-Tipps (& die emotionale Arbeit dahinter)	56
Rezension: Die Ursprünge der Welt	58
Weitere Rezensionen	60
Glossar	62

WER KÜMMERT

Als ich den Begriff „emotionale Arbeit“ das erste Mal hörte, fühlte ich mir auf den Schlips getreten. Ich erzählte gerade einer Freundin von einem längeren Konflikt mit meinem damaligen Freund und sie sagte „Jaja, so ist das in Hetero-Beziehungen. Der Typ lehnt sich zurück und die Frau macht die ganze emotionale Arbeit!“. Ich probierte eine Weile mich zu rechtfertigen, warum das nicht stimmt und warum eigentlich alles gar nicht so schlimm sei, wie ich fünf Minuten zuvor noch in einem ausschweifenden Wutanfall behauptet hatte. Irgendwann verstummten wir und lachten uns ein wenig unbehaglich an.

Emotionale Arbeit ist ein Konzept, das die Soziologin Arlie Hochschild ins Gespräch brachte, um zu beschreiben, dass in bestimmten Berufen neben körperlicher und gedanklicher Arbeit auch die Arbeit an den eigenen Emotionen zum Aufgabenpaket gehört. Zum Beispiel müssen Kellner*innen in ihrem Beruf oft freundlich zu Menschen sein, die sie eigentlich nerven. Oder Rechtsanwält*innen müssen in einem Gerichtsverfahren Kompetenz und emotionale Distanziertheit ausstrahlen, obwohl sie sich vielleicht gerade nicht danach fühlen. Nach und nach tauchte der Begriff dann (beispielsweise in Artikel) in feministischen Debatten auf, in denen es darum ging aufzuzeigen, dass Frauen öfter Aufgaben übernehmen, die mit emotionaler Arbeit verbunden sind. Zum Beispiel, indem sie immer auf dem Schirm haben müssen, was gerade ansteht, was getan werden muss und was nicht gut läuft. Frauen wissen eher, wer von den Kolleg*innen als nächstes Geburtstag hat und wer noch nicht auf der Karte unterschrieben hat. Sie bemerken eher, dass es in ihren Freundschafts- und Liebesbeziehungen Probleme gibt und suchen eher das Gespräch. Im Haushalt, in ihren Beziehungen, in Freundschaften und auch auf der Arbeit nehmen Frau-

en also neben den eigentlichen Tätigkeiten auch die emotionale Last auf sich, die diese Tätigkeiten mit sich bringen. Sie kümmern sich und die jeweiligen Männer in ihrem Umfeld legen die Füße hoch, weil alle Beteiligten es so gelernt haben.

KOCHEN KÖNNEN FRAUEN NICHT BESSER, ABER GEFÜHLE SCHON?!

Aus dieser Gemengelage resultiert oft Müdigkeit und Frust, weil es eben nicht um solche Verantwortung geht, die mit Geld und Prestige einhergeht. Ja, auch Abteilungsleiter zu sein bringt emotionale Arbeit mit sich, aber diese wird bei Männern sowohl mit mehr Geld, als auch automatisch mit Status und Ansehen belohnt. Eine Abteilungsleiterin bekommt dieses Geld vielleicht auch, aber für den Status muss sie zusätzlich extra freundlich sein, weil sie nicht nur kompetent sein muss, sondern auch nett, um respektiert zu werden. Zusätzlich zum eigentlichen Job müssen sie noch besonders zugewandt und offen mit ihren Mitarbeitenden umgehen, immer nett Smalltalk halten, um eben nicht als hart und kalt zu gelten. Das bedeutet extra emotionale Arbeit.

Hinter solchen Erwartungen an Frauen steckt der Gedanke, dass Frauen das eben besser können mit den Gefühlen und dem Sich-kümmern. Dass Frauen eben emotionaler sind und dass ihnen das eben besser liegt. Viele Leute würden sich nicht mehr trauen zu behaupten, dass Frauen besser putzen und kochen können, aber dass sie besser mit Gefühlen können, bleibt eine weit verbreitete und akzeptierte Annahme. Da sich in der Umwelt wieder und wieder Beispiele zu finden scheinen, die diese Annahme bestätigen, hält sich der Mythos der emotionalen, sanften Frau hartnäckig. Die meisten Kinder lernen von klein auf,

SICH UM WEN?

dass emotionale Arbeit nach Geschlecht aufgeteilt ist und die Mama zuständig ist. Medien, Gesetze, Werbung transportieren dieselbe Erzählung. Dieser Mythos ist ein wichtiger Teil der Idee, wie Frauen und Männer sein sollen und vor allem, dass sie grundlegend unterschiedlich sind. Frauen gehören in den privaten und unbezahlten Bereich, mit den Kindern, sie sind emotional, sanft und selbstlos. Männer gehören in die Öffentlichkeit, in hohe Positionen, sind rational und dominant. Ohne diese pseudonaturalistischen Kategorien von Männlichkeit und Weiblichkeit aufzubrechen, wird sich auch die daraus folgende Arbeitsteilung nicht grundlegend ändern lassen.

WARUM ALLE IDEEN ÜBER MÄNNLICHKEIT UND WEIBLICHKEIT IN DEN MÜLL MÜSEN

Jahre später habe ich noch einmal an das Gespräch zurückgedacht. Ich war schon längst nicht mehr mit meinem Freund zusammen und ja, meine Freundin hatte recht gehabt. Ich war immer die emotionale Managerin der Beziehung gewesen, hatte immer wieder Gespräche angeregt und gleichzeitig darauf gedrängt, dass mein damaliger Freund mehr Verantwortung in diesem Bereich übernimmt. Er hatte darauf reagiert, indem er sich wunderte, woher ich bloß „so viele Gefühle“ hätte. Sein größ-

ter Wunsch war damals gewesen, dass ich mich „entspannen“ würde und wir „einfach eine schöne Zeit“ haben könnten. Ich war empört über diese Analyse gewesen und es hatte viel Streit gegeben. Und trotzdem konnte ich mir lange nicht eingestehen, dass die Worte meiner Freundin richtig gewesen waren. Im Nachhinein betrachtet hatte ich große Angst anzuerkennen, was davor (und auch danach) immer wieder in meinem Leben geschehen war: Ich führte Freundschaften und romantische Beziehungen mit Männern, in denen ich den Löwenanteil emotionaler Arbeit verrichtete. Für meine Klagen darüber war ich anstrengend, emotional und schwierig genannt worden. Das anzuerkennen hieß am Ende auch meine Machtlosigkeit gegen Bilder von Männlichkeit und Weiblichkeit anzuerkennen und einzusehen, dass auch ich das alles mit mir, in mir herumtrage. Gerade wegen dieser persönlichen und schmerzhaften Erfahrungen bin ich überzeugt, dass es wichtig ist Ideen über Männlichkeit und Weiblichkeit komplett über Bord zu werfen. Ohne eine radikale Kritik wird immer bestehen bleiben, dass Frauen und Männer „irgendwie nun mal so sind“ und deshalb für unterschiedliche Dinge gut und geeignet sind.

Bilke Schnibbe ist Psycholog_in und freie Journalist_in. Ihre Themen sind sexualisierte Gewalt, Männlichkeit, Psychotherapie & manchmal Klassismus.

Offener Brief zum 8. März in Marburg

Wie oft am Tag entschuldigst du dich (insgeheim) dafür, es nicht allen recht zu machen?

Wie oft hast du ein schlechtes Gewissen, weil du die Bedürfnisse und Wünsche nur fast aller erraten und erfüllt hast?

Wie oft fühlst du dich schuldig dafür, jemandem nicht (genug) zu helfen?

Wie oft sind alle To-dos, für die du dich zuständig fühlst, überhaupt schaffbar?

Wie oft fühlst du dich schlecht, weil du das Gefühl hast, für ein Treffen nicht ausreichend vorbereitet zu sein oder wenn du mal zu spät kommst oder absagst?

Wie oft sagst du Termine nur ab, um dich um jemanden oder etwas anderes zu kümmern – oder höchstens noch weil du sehr krank bist?

Wie oft übernimmst du ganz selbstverständlich die Verantwortung dafür, dass sich Besuch wohlfühlt, bei Gesprächen alle eingebunden werden oder initiierst klärende (Beziehungs-)Gespräche, wenn zwischenmenschlich etwas nicht stimmt?

Wie oft verschiebst du deine eigenen Pläne, Projekte, Leidenschaften, weil gerade andere Dinge wichtiger sind? ...

Wie viele der Dinge, die du tust, sind eigentlich einfach für dich selbst?

Wie entspannt bist du damit, Zeit mit etwas zu verbringen, das nicht für andere ist (also nicht zum Beispiel zur Arbeit gehen, dich um Freund_innen oder Familie kümmern oder politische Aktivitäten)?

Wie viel von deinem Selbstbild machen diese Dinge aus?

Würdest du anderen genauso viel aufbürden wie dir selbst?

Die Fähigkeiten des Quasi-Gedankenlesens, des Atmosphäre-Schaffens und des Aufbaus guter Beziehungen wird vor allem Mädchen* beigebracht und von Frauen* erwartet.

Und das sind auch krasse Skills – viele von uns Frauen* oder auch Transmännern sind geschult, die kleinsten Regungen zu erkennen und zu deuten, um zielsicher abschätzen zu können, wer im Raum sich vielleicht unwohl fühlt und wie wir dem entgegenwirken können.

Das und vieles mehr läuft ganz nebenbei – während wir arbeiten, abspülen, politisch diskutieren oder Bier trinken. Krasse Skills, wie gesagt.

Wie diese Skills und Erwartungen an uns aussehen, kann sich unterscheiden, je nachdem ob wir zum Beispiel negativ von Rassismus betroffen sind oder nicht, wie alt wir sind, wo in der Gesellschaft wir uns bewegen oder ob unsere Körper als gesund gelten. Aber Geschlecht spielt dabei immer eine Rolle.

Diese dauerhafte Zuständigkeit, die unseren Brüdern, Freunden, Kollegen oder Mitbewohnern meist weniger beigebracht wurde und sehr viel weniger von ihnen erwartet wird, hat auch Schattenseiten: Wir haben das Gefühl, all das alleine leisten zu müssen (und müssen das auch meist) – und scheitern daher täglich daran oder brennen uns damit aus.

Es schleicht sich als energiezehrender Dauerzustand ein:

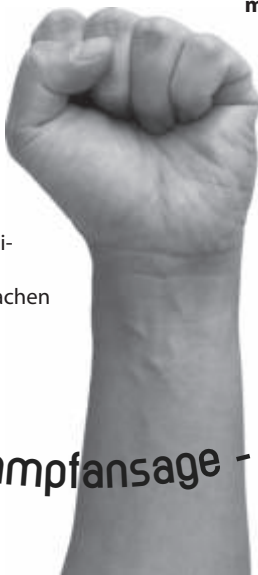
Wir leisten mehr und fühlen uns doch schlechter.

Das ist nicht fair. Darauf haben wir keinen Bock mehr.

Das Umeinanderkümmern muss umverteilt werden.

Wir wollen uns nicht durch diese selbstverständliche Dauerarbeit selbst ausbeuten.

Darum streiken wir am Internationalen Frauenkampftag, dem 8. März, in jeder Hinsicht – und kümmern uns nur um uns selbst und um das, was wir gemeinsam verändert sehen wollen!



Das ist eine Kampfansage – 8. März ist alle Tage!

Kanaka sein
 heißt
 sozialarbeiter_in sein
 mitlaufen bei
 termin und termin und termin
 für lau,
 wer sollte das schon zahlen

Kanaka sein
 heißt
 übersetzer_in sein,
 per berufung, nicht als hobby,
 kein:
 mein liebglingshobby:
 sprachen
 für lau,
 im jobcenter, bei der krankenkasse,
 in der kita, bei der ausländerbe-
 hörde.
 alles worte, die zu sperrig sind
 für ein gedicht,
 zu deutsch,
 übersetzer_in,
 für lau,
 wer sollte das schon zahlen

Kanaka sein
 heißt,
 eueren repro-repro-repro
 SEKTOR
 zu bespielen
 wir sind die armee, die für euch
 PUTZT KOCHT WÄSCHT BÜGELT ERZIEHT
 ERZIEHT ERZIEHT
 DIE GRÄBER EURER TOTEN ELTERN
 PFLEGT
 wir sind nach almania gekommen
 um,
 nicht für lau,
 sondern für n fünfer in der stunde,
 die gräber eurer eltern zu pflegen,
 damit die weiße, deusche cis-frau,
 endlich,
 zur arbeit gehen kann.



kanaka sein

Kanaka sein
 heißt
 freund_innen zu haben, die
 papierlos sind, nicht krankensersi-
 chert,
 depressiv, traumatisiert, desorien-
 tiert, verloren, restlos überfor-
 dert,
 erschlagen von
 so viel,
 und das alles nicht, weil wir der
 antira-ag beigetreten sind
 und wenn
 kanakas sich kümmern,
 um ihre freund_innen,
 dann ist das oft, wegen,
 problemen mit: papierlos sein,
 nicht krankensersichert,
 depressionen, traumata, desorien-
 tierung, überforderung, deutsch-
 land,
 das ist schwer,
 und für lau,
 wer sollte das schon zahlen?



sash irin nekrash

DAS ABSCHIEDS GESCHENK

Diese Geschichte ist weder dramatisch noch besonders, aber ich erzähle sie gerne wenn es um das Thema emotionale Arbeit geht. Das Arbeitsleben bietet generell vielfältige Möglichkeiten zur Beobachtung von männlich-sozialisiertem Verhalten in seiner vollen Blüte und diese Anekdote eignet sich im besonderen Maße zur Sozialstudie.

Ich bin erst seit kurzem dabei, ein älterer Kollege hatte jedoch ein Jahrzehnt mit der Kollegin, die uns verließ, zusammen gearbeitet – länger als alle anderen im Team. Es bot sich daher an, dass er ein Abschiedsgeschenk im Namen des Teams für die Kollegin besorgen sollte, eine Aufgabe die er gerne übernahm. Ich bot an einen Kuchen zu backen, das mache ich gerne und meistens erfolgreich.

Am Tag des Abschieds kam ich ins Büro, es waren schon alle da, bereit zu einer letzten

Plauderrunde bei Kaffee und Kuchen. Mein Kollege sprach mich gleich an – ich sollte bitte heimlich eine Karte für die Kollegin unterschreiben, die auf seinem Schreibtisch liege. Ich ging also zu besagtem Schreibtisch, und fand statt einer Karte ein Stück weißes Papier, was in der Mitte gefaltet war. Immerhin etwas dickeres Papier, dachte ich, und vermutete dass irgendwo noch ein Geschenk wartete. Was genau der Kollege im Namen des Teams besorgen wollte, hatten wir nicht abgesprochen – wir hatten uns darauf verlassen, dass er sich darum kümmern würde. Ich setzte also meine Unterschrift neben die meiner Kolleg_innen und gesellte mich zurück zur Gesprächsrunde. Mein Kuchen stieß auf Anklang, er war auch recht gut gelungen. Nach einer Weile meldete sich mein Kollege zu Wort: er habe noch etwas für die Kollegin. (Dass er in dieser Situation von sich anstatt vom Team sprach fiel mir erst auf, als eine Kollegin mich später darauf aufmerksam machte.) Dann holte er das geknickte Stück Papier mit unseren Unterschriften hervor und überreichte es stolz. Auf die eine Hälfte hatte er handschriftlich geschrieben, dass er die Kollegin zu einem Ausflug in ein Museum einlade. Und er ergänzte mit einer „amüsanten“ Erzählung vom gestrigen Abend (der Abschiedstermin der Kollegin hatte schon Wochen festgestanden) an dem er noch versucht hatte, einen Gutschein für das Museum zu kaufen. Doch im Museum habe er sich 40 Minuten verquatscht und als er fertig war, sei die Kasse geschlossen gewesen. Doch





wie er dann herausgefunden hatte, hätte es dort sowieso keinen Gutschein gegeben, er hatte also alles richtig gemacht. Er fand diese Geschichte sehr lustig und erzählte sie nicht ohne Stolz in der Stimme. Die Kollegin hatte zehn Jahre mit ihm zusammengearbeitet, und er hatte es nicht mal geschafft, sich zehn Minuten Zeit zu nehmen, um eine schöne Karte aus dem Supermarkt zu kaufen, oder zehn Minuten früher im Büro zu sein, um vor dem Treffen z.B. wenigstens ein Bild des Museums auszudrucken, um nicht nur ein leeres geknicktes Stück Papier zu überreichen. Dass es dem Kollegen nicht peinlich war, so wenig peinlich, dass er es sogar rhetorisch als nur sein Geschenk darstellte, verstehe ich beim besten Willen nicht. Doch die Kollegin gab sich jedoch entweder viel Mühe oder hatte nichts besseres erwartete und freute sich über den Gutschein. Inzwischen wurde der Ausflug umgesetzt. Der Kollege hatte den Termin nicht mit dem Team abgesprochen – Absicht oder Vergesslichkeit bleibt unklar – daher fand der Ausflug nur zu zweit statt.

Ich hoffe die ehemalige Kollegin hatte einen schönen Ausstellungsbesuch, aber meiner Meinung nach war die demonstrativ minimalste Bemühung meines Kollegen absolut respektlos allen Beteiligten gegen-

über. Ich bin wirklich niemand, der auf der Arbeit auf mehr Kuscheligkeit als nötig besteht, aber ein wenig Kümmern-Arbeit macht doch einen großen Unterschied für das Wohlfühlgefühl im Büro. In einem anders organisierten Unternehmen wäre vermutlich eine Sekretärin unsichtbar eingesperrt und hätte mit einem Blumenstrauß und einem Notfallgeschenk das ganze gerettet (oder wäre von Anfang an dafür verantwortlich gemacht worden, sich zu kümmern). So oft sind es weiblich-sozialisierte Menschen, die in der Arbeitswelt dafür sorgen, dass die Atmosphäre angenehm ist, dass Kekse da sind, damit niemand bei Treffen *hangry* wird, dass Kaffee gekocht ist, dass an Geburtstage gedacht wird, dass alle sich wohlfühlen.

In letzter Zeit erzähle ich gerne diese Geschichte auf Partys und bei anderen sozialen Anlässen. Denn statt heimlich die *fails* sehr vieler männlich-sozialisierter Kollegen auszugleichen, müssen wir uns darüber austauschen und klarstellen, 1. wie wichtig emotionale Arbeit ist und dass sie verdammt nochmal von allen gleichviel übernommen werden muss. Und 2. dass es absolut auffällt, wenn dies nicht der Fall ist.

von Barbara

EMOTIONAL WORK

By Jules

"A relationship shouldn't feel like work. Everything should come easy. At least it shouldn't be work in the beginning, or ever." That was something a friend told me. It made me feel very insecure.

"Oh, relationships always require work. You have to make an effort, that's normal." Another friend said to me.

I'm a psychologist, so I should know all about emotional work, shouldn't I? Even worse - I'm starting to do couples therapy. I have to be an expert in emotional work within relationships.

So, what is emotional work? There must be some scientific definition I'm sure. For me it's dealing with feelings, of yourself, of others, to understand them, to brave them, to suffer them, alone, with your friends, with your partner, your lover.

So, exactly what I do for a living.

"You are a terrible therapist!", she says to me, "I wouldn't go to you."

"Thanks a lot" I grin. When it comes to my own life, all of my knowledge and skills seem to vanish. I'm as much at the mercy of my feelings as everyone else. To make it worse, a part of me observes it and accuses me of being a failure for not being able to cope more competently. "But I wouldn't go to any therapist, they are all awful." she adds after a short while.

I'm in my late thirties. This is my first relationship with a woman and only my third at all. I had been in a long term relationship before in which after such a long period everything felt safe and normal. Not that there wasn't any emotional work involved, but it never felt dangerous,

like I could lose my heart. That changed when I met my lover.

The start of this relationship wasn't very smooth. We are very different people, my lover and me. She is a spontaneous, outgoing sensation seeker, me an introvert who loves to plan everything right down to the last detail. We had a lot of conversations and conflicts to go through. A friend told me she admired our perseverance.

What does the emotional work involved say about the quality, the intensity and the closeness of a relationship? Is it better with more or less? Is there any connection at all?

What if one person is doing the work while the other doesn't bother? What if both think they are doing the biggest share of the emotional work? She and I had this discussion more than once until we could see each other's share of the work.

In Mid-April, I started to feel very depressed. After meeting a genderqueer transperson at a conference, I finally began to feel what I rationally had known for some time - I was the same! First I was ecstatic, maybe what I tried to grasp for some time but which proved to be as elusive as grasping water finally turned into understanding, something solid. However when I was home and with my lover, the weight of the realization came crashing down on me. I was trans*.

I started crying with grief, not for being trans, but for the time spent struggling and fighting it. A huge piece of emotional work I had done all my life, all in vain, it seemed.

During that night, my lover made love to me in such a sweet and caring way. She made me feel better about my body and my mind. Afterwards I

clung to her and cried and finally fell asleep. Every time I woke up, I again held onto her and felt more safe and less lonely. I knew that I wasn't alone with my emotional work. She carried a bit with me. Her emotional work was her being there for me and getting me through that night. "Do you think I exaggerate with this?", I asked while she was falling asleep two days later. I had to know.

"It's a process. You don't have to know everything by tomorrow", she replied sleepily. "You will be okay."

"You think?"

"Yes."

I kissed her head and was grateful.

The next day she called me, annoyed by a colleague. "I have to tell him that his behaviour is not acceptable", she said.

"Well, I think you need to compromise on this", I said cautiously.

"You're not helping!" She sounded frustrated.

Then I understood. She just needed my support, not my assessment. "Write to him that it's important that he cooperates more."

She typed, I heard it through the telephone.

"Okay."

Emotional work can be support without asking. It can be just to say the right thing at the right time.

The transperson I met at the conference had

invited

my lover and me for a visit. She wasn't sure she wanted to come, but seemed to feel how important it was for me to go. So we drove for an hour talking about my work and a future project she helped me plan. Thus she took away my nervousness, calming me down and keeping my mind occupied. I

was very grateful.

My new friend greeted us and introduced us to his friend, also a transperson. We went for a walk through the city and I felt secure and warm. Here were three people who saw me, who liked me for who I was.

We sat in a cafe and the chat became more serious.

I gathered all my courage and finally asked the questions that had been haunting me. Their answers were full of empathy and honesty. I tried to express my gratitude to them and had the impression it also helped them to share with a newbie.

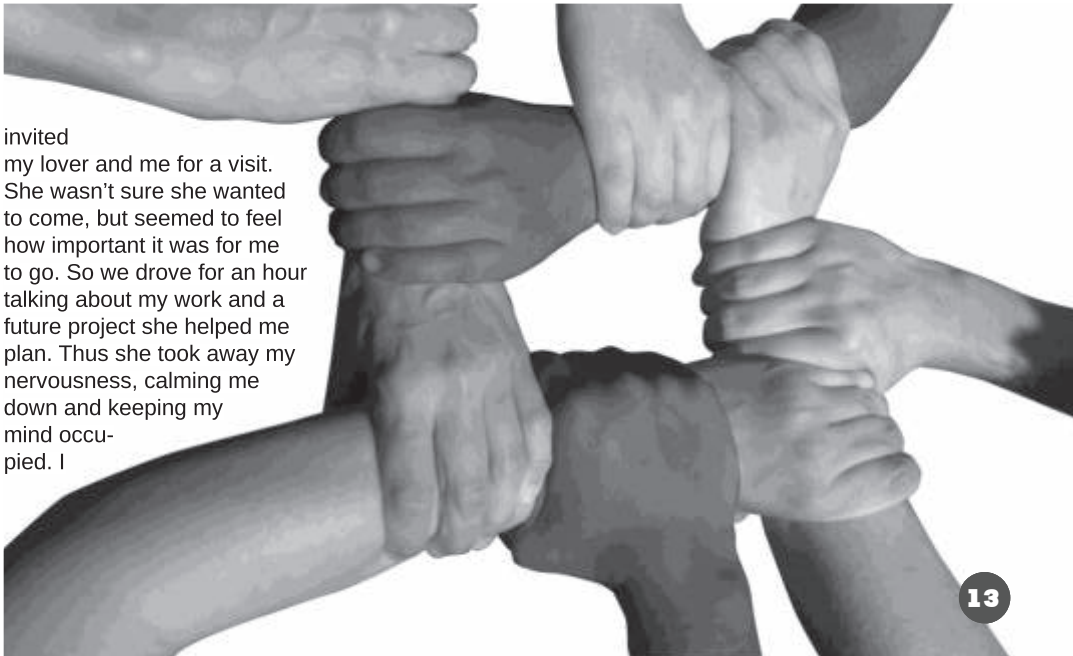
My lover started telling them about herself, about being a femme, about not being seen and feeling alone. I sat there in wonder and awe.

She was so brave I thought. They understood.

We were a small group of people supporting each other in being queer. We made a common effort in emotional work.

Thinking about the last weeks makes me realize the amount of emotional work we all do every day. Alone with ourselves, together as lovers or friends. Even by writing this I'm doing a share of emotional work, talking about my emotions, sharing them, coping with them.

Thank you for being there as a reader and working with me.



SUIZIDGEDANKEN UND EMOTIONALE ARBEIT MIT SICH SELBST

Ich hab schon mein ganzes Leben lang immer mal wieder Suizidgedanken*. Solange ich denken kann, formierte sich hin und wieder diese Abfolge von Aussagen in meinem Kopf: „Ich mag nicht mehr, ich kann nicht mehr, ich will dass es aufhört, ich will nicht mehr leben, ich will tot sein“. Als Kind lag ich oft lange wach, habe viel geweint und diese fast tröstlichen Sätze wie ein Mantra vor mich hingesprochen. Wenn ich mich so hilflos fühlte, erschien mir tot sein wie ein Zustand ohne Schmerz, eine Erlösung von den Gefühlen der Überforderung und Angst. Ich wurde als Kind emotional vernachlässigt und viel mit meinen Ängsten alleine gelassen. In ganz seltenen Fällen habe ich meine Gedanken laut ausgesprochen. Und Ärger dafür bekommen. „Sowas darf man nicht sagen.“ Ich habe früh gelernt, dass in dieser Gesellschaft, in der ich aufgewachsen bin, nicht über Suizidgedanken geredet wird. Das ist Teil meiner emotionalen Arbeit.

Dabei gab es durchaus Anlässe. Als ich 11 Jahre alt war, erhängte sich die Oma meiner besten Freundin auf ihrem Dachboden. „Oma war krank. Oma hatte Depressionen“. Ich war traurig, dass die Oma tot war, aber was das bedeutete habe ich nicht verstanden und mich auch nicht getraut zu fragen. Auch mit meiner Freundin habe ich nie wirklich darüber geredet. Erst viele Jahre später lernte ich das Wort Depressionen kennen. Noch später habe ich verstanden, dass ich wohl auch schon mein ganzes Leben Depressionen hatte oder zumindest immer mal wieder depressive Phasen. Meine Mutter war und ist auch depressiv. Sie hat nie mit mir darüber geredet. Stattdessen lernte ich mich unauffällig zu verhalten, lernte was ich sagen darf und wie viel. Die emotionale Arbeit des „sich Kümmerns“ übernehmen ich für mich selbst und für andere. Ich lernte, dass ich das niemals von anderen verlangen darf. Ich denke in jedem Gespräch mit, wie viel ich wohl sagen kann, was zumutbar ist. Alle Gedanken die ich ausspreche werden jederzeit gefiltert und das kostet mich immer wieder viel Kraft. Das ist für mich emotionale Arbeit mit mir selbst, die gänzlich unsichtbar bleibt und über die nicht geredet wird.

* Ich habe lange überlegt, ob ich diese Gedanken hier so nennen soll, oder ob es einen anderen Begriff braucht, weil meine Gedanken wohl weniger akut, weniger gefährlich sind, als der Begriff es suggeriert. Trotzdem habe ich mich letztendlich dafür entschieden, weil er sich für mich passend anfühlt.

Noch nie habe ich als Reaktion auf diese Gedanken gehandelt, keinen Suizidversuch unternommen, nicht mal selbstverletzendes Verhalten an den Tag gelegt. Ich habe mehrere Therapien gemacht, gelernt mit meinen Depressionen umzugehen, viele Themen bearbeitet und fühle mich heute psychisch viel gefestigter als früher. Trotzdem gibt es immer wieder Situationen, in denen diese Gedanken wiederkommen. Lange haben sie mich beunruhigt. Eine Zeit lang habe ich Medikamente genommen, weil mir gesagt wurde, dass man das so macht. Weil es ernst ist, wenn man solche Gedanken hat. Weil damit nicht zu spaßen ist. Bei Suizidgedanken bist du wirklich richtig krank, nicht nur so ein bisschen psycho oder so. Statt mich zu fragen, warum ich diese Gedanken habe, woher sie kommen und was sie auslöst, habe ich gelernt sie zu unterdrücken, zu kontrollieren und mit ihnen umzugehen. Um sie herum zu funktionieren und sie hinzunehmen, als Teil meiner psychischen Biografie.

Erst vor kurzem habe ich gelernt, sie als ein Signal wahrzunehmen. Ein Signal, dass ich überfordert bin, dass mir „coping“-Strategien fehlen. Also Handlungsoptionen um mit dem Schmerz umzugehen. Egal was den Schmerz auslöst. In den Momenten in denen ich mich verletzt, ängstlich, hilflos, überfordert fühle und keine Idee habe, wie ich mich aus der Situation, die diese Gefühle auslöst, befreien kann, setzen diese Gedanken ein.

Es gibt nur sehr wenige Menschen mit denen ich bis heute mal darüber geredet habe. Sehr wenige, denen ich so vertraue, dass ich ihnen von diesen Gedanken als Teil meiner Emotionen erzählen kann. Die Reaktionen waren sehr unterschiedlich. Von „wenn es nicht akut ist, behalt’s für dich!“ bis „Ja, das kenn ich auch.“ Es gibt gesellschaftlich sehr konkrete Vorstellungen, was Suizidgedanken bedeuten, was aus ihnen folgt und was dann zu tun ist. Und Menschen reagieren oft sehr sensibel, aufgebracht, überfordert, ... auf solche Aussagen. Wollen diese Gedanken im Zweifel lieber nicht hören. Ich kann diese Abwehrreaktionen verstehen. Menschen wollen nicht verantwortlich sein. Wollen nicht die Verantwortung haben für das Leben anderer. Wollen nicht in die Situation kommen, womöglich ein schlechtes Gewissen zu haben. Womöglich nicht gehandelt zu haben, wenn am Ende doch etwas passiert. Aber ich denke es gibt sehr unterschiedliche Ausprägungen von Suizidgedanken. Und der Begriff ist offener für unterschiedliche Intensitäten als allgemein angenommen. Nicht über Suizidgedanken zu reden, ist jedenfalls meiner Meinung nach für keine Person hilfreich. Ich würde mir wünschen, dass wir uns öfter, offener und unverfänglicher über solche Gedanken unterhalten könnten. Ich hätte nämlich manchmal gerne Urlaub von dieser emotionalen Arbeit mit mir selbst.

Sich im Internet gegen Hate Speech einzusetzen, ist Arbeit. Emotionale Arbeit, um genau zu sein, und frustrierend noch dazu. Warum ich sie trotzdem mache – und glaube, dass sich noch viel mehr daran beteiligen sollten.

[CW: Dieser Text reproduziert antifeministische, inter- und transfeindliche Sprache.]

„Feminismus will Männer abschaffen!“ und „Es gibt nur zwei Geschlechter!“ oder „Das ist doch nur ein verkleideter Mann!“
Schon mal gelesen? Ich lese sowas jeden einzelnen Tag, denn ich moderiere unter anderem

eine feministische Facebookseite und treibe mich auch sonst im feministischen Teil des Internets herum.

Da kommen nicht nur üble Kommentare von Antifeminist*innen, sondern manchmal auch Transfeindliches o. ä. aus den eigenen Reihen.

„Don't feed the troll“, heißt es da oft, füttere den Troll nicht.

Und klar, es wäre viel angenehmer und einfacher für mich,

einfach wegzuschauen – keine Kommentare mehr zu lesen,

vielleicht sogar komplett offline zu gehen.

Zu hoffen, dass den Trollen einfach langweilig wird, wenn niemand auf ihren Scheiß antwortet. Dass sie sich am besten in Luft auflösen.

Trotzdem mache ich mir immer wieder die Arbeit, auf solche Kommentare zu antworten. Und ja, ich empfinde es als (emotionale) Arbeit, mich immer wieder mit Hass und Hetze im Netz auseinander zu setzen. Weil ich dabei nicht explodieren und die Trolle wüst beschimpfen darf, sondern meine Gefühle im Zaum halten muss. Sobald ich mich provozieren lasse, habe ich den Schlagabtausch verloren. Stattdessen muss ich ruhig bleiben und persönliche Beleidigungen mit rationalen Argumenten kontern. Andere werden als Community Manager*innen dafür bezahlt, ich mache es teils privat, teils ehrenamtlich. Statt mir hasserfüllten Mist durchzulesen, könnte ich in dieser Zeit auch etwas Schönes tun. Ich könn-

Be- kämpft den Troll!

te mit Freund*innen ein Heißgetränk der Wahl trinken. Ich könnte Bücher über feministische Theorie lesen. Ich könnte neoliberaler Produktivitätslogik zum Trotz ein Nickerchen machen. Stattdessen arbeite ich unbezahlt daran, dem Patriarchat Kommentar für Kommentar Steine in den Weg zu legen.

Es ist eine frustrierende Arbeit, mit Worten gegen Trolle und Hater*innen vorzugehen. Nicht zuletzt, weil es auf den ersten Blick so widersinnig erscheint. Denn ja, damit bekommen sie die Aufmerksamkeit, die sie möchten. Sie plustern sich dann so richtig auf, feiern sich dafür, eine Feministin „getriggert“ zu haben (und verwenden damit bewusst oder unbewusst ein Wort, das hier nichts zu suchen hat). Ich mache mir keine Illusionen darüber, dass meine Kommentare die Trolle, Antifeminist*innen und Hater*innen ihre Einstellungen verändern würden. Ginge es mir darum, wäre ich längst verzweifelt. Aber um die Urheber*innen von Hass und Hetze geht es mir überhaupt nicht. Es geht mir um die, die stumm mitlesen. Die Unentschlossenen zum Beispiel, die nicht so recht wissen, wie sie mit den Behauptungen der Trolle umgehen sollen. Will der Feminismus echt alle Männer kastrieren? Gibt es

Sabrina Nell

vielleicht wirklich nur zwei Geschlechter? Und sind trans* Frauen tatsächlich nur verkleidete Männer? Spoiler: Die Antwort lautet dreimal nein. Aber nicht alle stecken tief (genug) in feministischen Themen, um diese Fragen ohne Zweifel beantworten zu können – und sie sollen nicht nur die antifeministische Perspektive sehen.

Und dann sind da auch die Menschen, die von der gruppenbezogenen Menschenfeindlichkeit direkt betroffen und weniger privilegiert sind als ich weiße cis Frau ohne Behinderung, mit deutschem Pass usw. Angehörige marginalisierter Gruppen haben gute Gründe, sich nicht in die Schusslinie von Trollen und Hater*innen begeben zu wollen, um nicht direkt zum Ziel zu werden und ganz persönlich und explizit angegriffen zu werden. Ich möchte, dass diese Menschen wissen, dass sie nicht allein sind. Dass es Menschen gibt, die sich zwischen sie und den Online-Mob stellen.

Das klingt bis hierher vielleicht ganz schön aktiv und kämpferisch. Aber ganz ehrlich? Manchmal fehlt mir diese Kraft. Manchmal bin ich so entsetzt vom entfesselten Hass in den Kommentaren, dass ich keine rationalen Argumente

finde. Manchmal ist der Frust so groß, dass er mich stumm werden lässt. Dann versuche ich, wenigstens die Kommentare zu liken, die andere Menschen an die Trolle gerichtet haben. Damit auch diese Leute merken, dass sie nicht allein kämpfen. Damit es mehr blaue Däumchen und Herzchen für diejenigen gibt, die sich für Vielfalt, Toleranz und Menschlichkeit einsetzen als für die anderen. Denn das Patriarchat in Stücke zu hauen ist langwierige, frustrierende Arbeit. Aber sie wird erträglicher, wenn wir uns dabei gegenseitig den Rücken stärken.

Du willst auch gegen Hasskommentare im Netz vorgehen, brauchst aber vorher noch mehr Input? Du antwortest schon fleißig auch Hasskommentare, würdest dich aber über Austausch mit anderen freuen und noch ein bisschen was über Strategien lernen?

- Unter no-hate-speech.de findest du geballtes Wissen zum Thema Hate Speech.
- „Gegenargument – Ein Argumentationsseminar“ bietet Seminare und Webinare, zum Beispiel zum Thema „Antifeminismus entgegenreten“, in denen du verschiedene Strategien vorgestellt bekommst.
- Die Gruppe [#ichbinhier](https://www.facebook.com/ichbinhier) geht auf Facebook gemeinsam gegen Hasskommentare vor.

Eure Maskottchen

Bei der letzten Lesung der Brav_a habt ihr ganz wunderbare feministische Maskottchen mit Superkräften gezeichnet. Damit alle was davon haben und sich ihre eigenen Superkräfte basteln können, kommen hier eure Meister*innenwerke:

Taucherbrille, falls Hochwasser

hier müsste eine Faust sein



kann fliegen = Überblick

kann rollen (schnell) und die Rollen auch umklappen und über Wasser

rainbow out of the hat

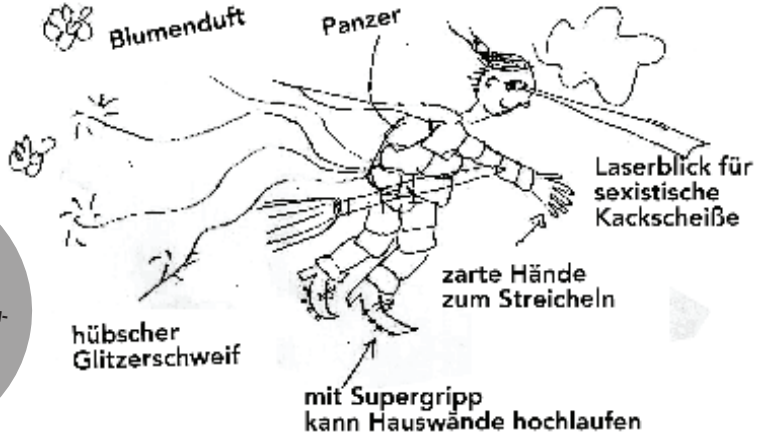


Manatee that destroys misogyny with lightnings

Superkräfte: fliegen, unverwundlich

Blumenduft

Panzer



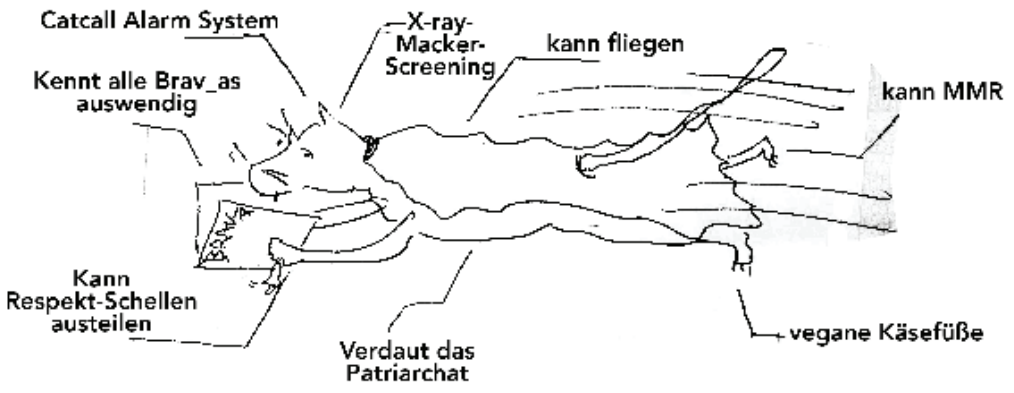
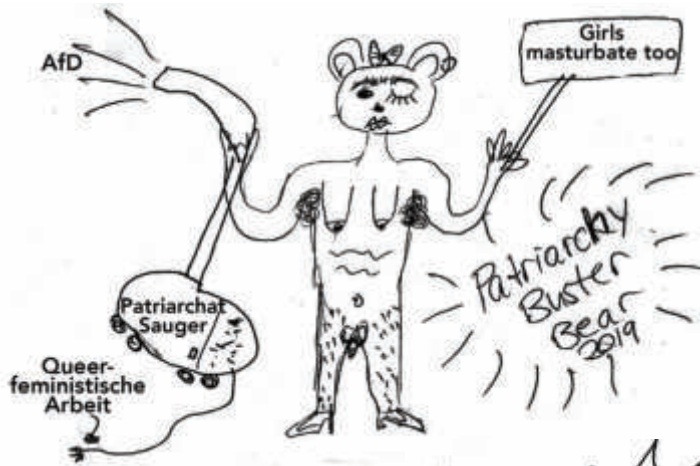
Laserblick für sexistische Kackscheiße

zarte Hände zum Streicheln

hübscher Glitzerschweif

mit Supergripp kann Hauswände hochlaufen

Keine Lesung verpassen? Lasst euch auf den Brav_a-newsletter setzen: mail an brav_a@gmx.de.





Vom Verlieren des Verlusts

Und wie ich entschied, meine Hündin nicht davonzujagen

Content note: Trauer, Tod, Depression, Körperliche Gewalt

Ich bin neun Jahre alt und als der Donnerstag zum Freitag geworden ist bist du nicht mehr da. Sie sagen, du liegst in einem Kasten aus Holz, unter der Erde. Zum ersten Mal weiß ich mit Sicherheit, dass Worte nicht nur Worte sind. Worte bergen Konzepte: Und ein Sarg, lerne ich, ist ein anderes Wort für dein neues Bett. Ich bin neun. Und sie sagen, dein Gesicht ist jetzt grün und blau. Auch meine Cousine sagt das, sie ist acht. Sie hat dich gesehen, bevor sie dich unter die Erde gebracht haben. Sie ist sechsunddreißig als sie den Friedhof noch immer kein zweites Mal betreten hat, und sie sagt, ihr wird übel sobald sie sich nur in die Nähe be-
gibt.

Du bist das warme Licht, in das meine Kindheit getaucht ist. Der Ort, der in der Landkarte des Lebens unter Zuneigung und Wohlwollen verzeichnet ist. Du kochst meine Lieblingsgerichte, wann immer ich bei dir bin. Für mich und deine zwei Kinder. Bei dir kann ich mich

entspannen. Hier ist es nicht chaotisch, wie so oft in mir – in dem, was sie Seele nennen. Hier ist alles eindeutig. Und die Insekten surren im Sommer lauter, dort, wo du wohnst. Der Himmel ist weit und unendlich gespannt. Und das einzige, das mir helfen soll, ist, dass sie sagen: Dort bist du jetzt. Niemand erklärt mir die Idee, dass es nur dein Körper ist, der in diesem hölzernen Kasten liegt. Niemand nimmt mir die Angst, wenn ich denke, du könntest darin ersticken. Vielleicht weiß ich besser als die anderen, dass deine Seele noch dabei ist, diesen Sarg zu verlassen, und dass sie zu früh den Deckel zugemacht haben. Nachts liege ich wach, weil ich an dich in deinem neuen Bett denken muss. Immer habe ich am liebsten auf dem Rücken gelegen um einzuschlafen. Von nun an kann ich nicht mehr auf dem Rücken liegen. Panik überfällt mich bei dem Gedanken, du liegst jetzt genauso unter der Erde. Die Hände gefaltet wie zum Gebet der Ewigkeit. Warum lässt etwas, dass diese Welt wie ein Geist durchziehen soll, zu, dass du gehen musstest? Warum haben dieselben guten Mächte, denen du dich zu Lebzeiten zugewandt hast, um Gesundheit für deine Familie zu erbitten, dir eine sehr seltene todbringende Krankheit geschickt? Niemand erklärt mir je, wie ich begreifen kann, dass du für uns Kinder Süßspeisen kochst, obwohl du schon keine Kraft mehr hast, während der Rest der Familie nicht mehr spricht, sondern raunt: Was du dir wohl eingefangen hast? Etwas, das es notwendig macht, dass du nur einen Tag nach dem Grießbrei, der

dich deine letzte Kraft kostet, in ein Krankenhaus kommst und von dort sehr bald mit einem Rettungshubschrauber in eine Spezialklinik. Als meine Eltern zu dir dürfen, reden sie hinterher im Auto von Koma. Es vergehen Wochen, in denen die Zeit stillsteht. Der Frühling seinen Duft verliert und im Frühsommer mit dem neuen Grün das Leben diesmal nicht erweckt. Sondern endet. Für dich. Und für den Rest unserer Familie, die für Jahre unter einer Taucherglocke verschwindet, alles Gesagte und Gefühlte taub. Ein Weiterleben unter der Oberfläche. Hier ist es dunkel. Und während ich nur meine rhythmischen Atemzüge mithilfe der Sauerstoffflasche höre, kommt niemand zu mir, die mir erklärt, dass auch du nur noch von außen beatmet wurdest. Niemand glaubt, ich könnte das verkraften. Dabei verkrafte ich, wie meine Mutter über deinen Verlust depressiv wird. Wie sie nicht mit mir über dich spricht. Dabei hat sie dich doch genauso geliebt wie ich. Ich verkrafte knapp zehn Jahre Seitenlage zum Einschlafen, obwohl ich keine Seitenschläferin bin. Ich verkrafte ständig wiederkehrende Alpträume von Menschen in gläsernen Särgen, die ich sehen und ihnen doch nicht helfen kann. Kein Erwachsener versteht, dass wir Kinder verstehen, was die Dimension von Verlust ist. Sie sagen: Die Kinder haben es schwer, sie brauchen jetzt Ruhe. Sie brauchen jetzt Schutz. Nein. Ich brauche keinen Schutz. Mein Panzer ist mir selbst die beste Abwehr. Ruhe? Ich bin sehr ruhig. Seht ihr nicht, wie ruhig ich bin?! So ruhig, dass ich für den Rest meines Lebens verlerne zu schreien, wenn ich zerberste. Verlerne wütend zu sein, verlerne sogar Angst zu fühlen, weil dein Tod in mir so viel Furcht erregt, dass nur das Abtrennen dieses Gefühls mich weitermachen lässt. In meinem Leben wickeln sich alle Gefühle nach und nach auf zu einem einzigen Knäuel an Emotion: Trauer. Was die Familie sieht, ist, dass ich lebe: Sie spielt doch! Sie malt doch! Sie lacht doch! Und so laut! Und das tue ich heute noch, wenn mich die Trauer geißelt, mir die Kehle zuschnürt, mir mit Klebeband den Mund verschließt und gerade ein halbes Nasenloch offen lässt, um Luft hineinzupressen. Wenn ich traurig bin legt sich ein schweres Tier über meinen

Brustkorb. Es drückt mich mit aller Kraft nieder und will mir meinen Atem nehmen. Erst mit Mitte dreißig lerne ich, dass dieses Tier kein gestaltloses Monster ist, sondern ein weiches Wesen mit einem Fell. Wenn ich ihm den Pelz streichle ist es bereit, sich von meinem Brustkorb zu rollen, und auch, wenn es sich nicht immer gleich davonmacht, nimmt es inzwischen manchmal neben mir mit dem Bettvorleger Vorlieb. Ich erkenne dieses Tier an, als meine Begleiterin. Meine Hündin, die mir aus meinem Leben erzählt. Inzwischen nutze ich sie, ihr ein paar meiner Gefühle aufzulasten und manchmal ist sie bereit, sie mit sich davonzutragen. Dann spüre ich, wie sich Leichtigkeit auf meiner Brust breitmacht, wie sie sich öffnet, so wie ich mich mit etwa sechzehn Jahren. Damals bist du schon sieben Jahre tot. Zu diesem Zeitpunkt beschließe ich, eine ausgelassene, extrovertierte und lustige Person zu sein. Heute, einundzwanzig Jahre später, ringen die Leichtigkeit und die Trauer noch immer um die Oberhand in meiner Biografie. Ich ziehe noch immer viel mit meiner Hündin um die Häuser, und einmal hat meine Hündin eine tiefe Verletzung erfahren als ich sechsunddreißig bin und nebenbei Schauspiel lerne. Es erscheint mir ein logischer Schritt, trage ich doch als Mensch voller Emotionen das Repertoire zur Darbietung in mir. Der Schauspielunterricht wird mir zur schwersten Probe meines Lebens. Meine Dozentin sagt mir: Du kommst nicht an deine Gefühle heran. Etwas absurderes habe ich noch nie in meinem Gedächtnis wiederhören. Ich schäme mich. Für meine Darbietungen. Dafür, dass ich Trauer zu spielen versuche und mich dabei so unendlich verloren fühle. Und dass meine Lehrerin meint: Da kommt nichts rüber. Ich schäme mich zutiefst. Was stimmt nicht mit meiner Art der Trauer? Hat sie erwartet, dass ich das Mobiliar kleinhaue, hat sie erwartet, dass ich jämmerlich greine? Beides tue ich nicht mal in den Momenten größter Verzweiflung und Einsamkeit. Stattdessen starre ich den Stuck an der Decke meines Altbaus an, ich kann jede Zeichnung des architektonischen Schmucks selbst in der Dunkelheit erkennen. Ich starre und starre und unterdessen frisst die innere Leere mich auf. Ich fühle

BRV_A #12

keine Wut. Und wenn ich etwas der Wut ähnliches fühle, dann bringe ich ein ersticktes Jammern hervor und beiße in meine Decke. Immer und immer wieder, wenn ich im Leben glaube dabei zu sein, etwas zu verlieren. Mir werden siebenunddreißig Lebensjahre gereicht, um zu begreifen, dass ich Trauer nicht auf der Bühne darbieten kann, weil ich emotional tot bin, während ich glaube traurig zu sein. Ich habe etwas erfahren, das so einschneidend war, dass ich, von Gefühlen überwältigt, in eine Schockstarre geflüchtet bin. Sie denken, ich kann den Tod nicht verstehen. Dabei brauche ich Erwachsene, die mich halten, während ich dabei bin, das Totsein begreifen zu lernen. Heute, selbst erwachsen, weiß ich, man sagt, den Tod gilt es nicht zu verstehen. Man kann ihn nur akzeptieren, sagen die Leute – und sie tun es. Welch Kraft, die Schockstarre zu überwinden und Gefühlen Platz einzuräumen. Gefühlen, die eine Überwindung zulassen. Ich bin glücklich zu sehen, dass auch ich eine Form der Überwindung schaffe. Das Leben bietet mir viele Chancen, den Schmerz des Verlustes wieder und wieder zu durchleben. Lange weiß ich nicht, dass ich mal auch um dich weine, wenn ich mich aus einer Liebesbeziehung löse. Und wenn ich eine Freundschaft beende, weil ich nicht ertragen kann, dass die Freundin, die ich begleite, Tag um Tag etwas verliert: ihr Zutrauen ins eigene Leben. Ich begleite sie, weil ich denke, dass ich weiß, wie das geht: leben. Und ich brenne aus, weil es Menschen

gibt, die meiner Freundin so viel Schmerzen zufügen, dass ich anfangs, mit ihr zusammen zu dissoziieren. Irgendwann kann ich nicht mehr trennen, ob es ihr oder mein Schmerz ist, den ich fühle. Niemals in meinem Leben hat mein eigener Körper körperliche Gewalt erfahren müssen. Nach dem Ende unserer Freundschaft brauche ich zwanzig Jahre um zu begreifen, dass meine Empathie das anders sieht. Ewig empfinde ich Schuld, diese Freundin verlassen zu haben. Sie hat mich verloren. Doch heute weiß ich, das Verlieren des Verlusts ist der Beginn von Leichtigkeit. Ich schätze die Kraft, die im Verlieren liegt, die jedes Mal neue Chance auf Leben, die sich auftut. Der einzige Sinn des Todes besteht darin, uns begreiflich zu machen, dass es Dinge jenseits des Begreifens gibt. Und dass das Leben uns entschädigt für so viele Verluste, die sich zuweilen allein an einem einzigen Tag wie Perlen an einer Schnur aufreihen mögen. Der Sinn darin, meine große Liebe verloren zu haben? – Die Gewissheit, dass etwas Größeres wartet als die Liebe zu dieser Person. Habe ich den Verlust verloren? – Meine Hündin würde mir fehlen. Ich integriere sie. Ich drücke meine Gefühle aus: Heute tanze ich. Ich spreche und schreibe. Ich lache. – Sie spielt doch! Sie malt doch! Sie lacht doch! Und so laut!

Tante Anna, du bist ewig bei mir. Du hast mir das Leben erklärt. Vor deinem Tod und für immer danach.



von Frieda

Tracy
 RESIGNATION LETTER from
 emotion work and
 emotional labor

I quit.

My partner, my work place, my
 family, your friends:

I quit. This most involuntary of
 involuntary jobs.

I won't remember your
 appointments,

I won't think and plan for you.

I won't laugh about your stupid
 jokes,

I won't maintain the harmony.

No more, politely, „no problem!“ and
 „my pleasure“
 until late at night at the office.

No more slow, deep exhales

to keep the peace that is not mine.

„Is this necessary?“

„Yes. ... And I'll take the
 house, too.“

Marija

TARA

WAS IST EMOTIONALE ARBEIT IN DEINEM ALLTAG ?

Emotionale Arbeit: Was?

In meinem Leben habe ich sehr viel Zeit damit verbracht, emotional zu unterstützen. Ich war in meiner Familie, mit meinen Freund_innen, in meinen Beziehungen oder in Wohn- und Politgruppen immer bestrebt, Konflikte zu lösen und meine oder die Emotionen anderer aus Eigeninitiative anzusprechen. Dadurch habe ich vielen Menschen in meiner Umgebung in krisenhaften Situationen beigestanden, wobei ein großer Teil darin bestand, mich selbst und andere zu reflektieren. Auch habe ich einen Beruf gewählt, in dem ich für Menschen therapeutisch und pädagogisch Sorge. Das alles ist emotionale Arbeit.

Emotionale Arbeit: Warum?

Um solidarische, emanzipierte und somit gleichberechtigte gesellschaftliche Strukturen zu schaffen, müssen wir Beziehungs- und Rollenstrukturen in unserem Alltag und in unserer nahen Umgebung hinterfragen. Welche Machtstrukturen patriarchaler, kapitalistischer und neoliberaler Art reproduzieren wir in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen? Woher kommt unser Rollenverständnis? Welche Macht wird emotional und sozial in Beziehungen von mir und anderen ausgeübt?

Emotionale Arbeit: Neoliberalismus?

In einer neoliberalen kapitalistischen Welt bestimmen Selbstverwirklichung, Individualismus, Egoismus, Effektivität und Verwertbarkeit unsere Gefühlswelt. Eine kapitalistische Welt fordert von uns psychische Belastungen wie Vereinzelung und Konkurrenz. Das verfälscht emotionale Echtheit und stört Beziehungen. Wer übernimmt dann die Verantwortung emotional zu stützen, therapeutisch zu wirken und aufzufangen? Leider versuchen Gesundheitssysteme immer mehr die Verantwortung ins Private zu schieben, um Kosten zu sparen.

Emotionale Arbeit: Männlichkeit?

In meinem Leben fällt auf, dass emotionale Arbeit oft von Frauen getragen wird. Meine eher bürgerliche Familiensozialisation als Frau und auch die von Freund_innen und Bekannten trug dazu bei, die Rolle einer „emotional queen“ zu übernehmen. Mein

Selbstwertgefühl stieg, wenn ich anderen beistand und als diejenige verstanden wurde, „die als einzige helfen konnte“. Damit sind viele „emotional queens“ durch Lohnarbeit und emotionale Arbeit im Privaten doppelt belastet. Die Rollenverteilung macht (vor allem in Heterobeziehungen, aber auch in der Arbeitswelt, in Politgruppen oder Wohngemeinschaften und Freund_innenkreisen) Sinn, weil es vermeintlich mehr Arbeit machen würde, die Rollen immer wieder zu verändern. Aus eigener Erfahrung macht das Leben aber mehr Spaß, wenn es allen ein Bedürfnis ist, einander zu stützen und empathisch zu sein. Dazu müssen sich alle Geschlechter mit ihren Rollenbildern auseinandersetzen und hinterfragen, in welchen Situationen Machtpositionen (das kann auch die Rolle der „emotional queen“ sein) eingenommen werden. Also auch mal die emotionale Arbeit anderen überlassen, wenn du das sonst ständig machst und auch so gut kannst!

Emotionale Arbeit: Eigenverantwortliches Handeln?

Emotional selbstbestimmtes Handeln heißt auch sich Zeit zu nehmen und über vieles nachzudenken, bevor mensch alles auf die „emotional kings and queens“ auflädt. Wenn wir Verantwortung für uns und andere übernehmen wollen, heißt das auch eigenverantwortlich Entscheidungen zu treffen und sich selbst gut zu helfen. Denn so lange wir keine kostenfreie Psychotherapie, Supervision und Beratung vom Staat erhalten oder die Schule Kommunikations- und Konfliktlöseverhalten als Fach unterrichtet, sind wir leider auf uns selbst gestellt. Dabei ist es wichtig, die emotionale Verantwortung auf möglichst viele Schultern zu verteilen. Ein Aspekt der helfen könnte, wäre darüber nachzudenken, wie wir eigentlich selber mit eigenen Emotionalitäten und die der anderen umgehen und ob wir überhaupt emotional Hilfe leisten können oder wann es vielleicht auch oft zu viel wird. Hier also ein kleiner Fragebogen der dir hilft, darüber klarer zu werden:

1. Was ist emotionale Arbeit in deinem Alltag?
2. Wieviel Selbstreflexion betreibst du?
3. Wieviel emotionale Verantwortung übernimmst du für deine Freund_innen, deine Wohngemeinschaft, deine Politgruppe oder in anderen Bereichen?
4. Stell dir eine wichtige Beziehung vor, die du im Moment führst (Freund_innenschaft, Partner_innenschaft, Eltern-Kind-Beziehung). Welche Rolle spielst du da bezüglich der emotionalen Verantwortung?
5. Stell dir vor, du führst mit einer Gruppe ein Gespräch mit vielen Menschen, welche sehr präsent sind und sehr viel reden. Du merkst, dass eine Person dabei weniger spricht und sich offensichtlich unwohl fühlt, nicht so viel Raum zu bekommen. Was machst du dann normalerweise?
6. Was denkst du wäre schlau zu tun, wenn du Bock darauf hast, dass es allen in diesem Gespräch gut geht?
7. Bist du wütend, wenn du über emotionale Arbeit nachdenkst?

Ich würde in der nächsten Ausgabe der Brav_a gerne eine Auswertung von euren Antworten auf diesen Fragebogen veröffentlichen. Also falls du Bock hast, dass dein Fragebogen mit ausgewertet wird, schick ihn an PHILIA@RISEUP.NET. Die Auswertung/Veröffentlichung deiner Antworten ist natürlich anonym und nur für die Brav_a.

VON KÜCHE, PSYCHOLOGIE UND PHILOSOPHIE

von Julia



Stundenlanges Durchkauen von Situationen und emotionalen Schiefen zwischen meinen Eltern und meinen Geschwistern, meinen Geschwistern und mir, meinen Freund*innen und mir, zwischen Freund*innen und deren Freund*innen, über Menschen in der Schule, in der Uni, auf der Arbeit... Ich war beruflich und privat darin tätig, was weitläufig als Hobby- oder Küchenpsychologie bezeichnet wird. Überall ließen sich schon Themen von Leuten finden über die ich Kaffee um Kaffee, Bier um Bier und unendlich viele Zigaretten geraucht oder Fingernägel zerkaugt habe. Was, wenn ich mich recht erinnere, bereits in meinem zarten jugendlichen Alter begann, wurde über die Jahre immer ausgefeilter, ich wurde besser im Lösungen finden, gemeinsam mit den betroffenen Personen unnatürlich auch ohne diese, immerhin war

ich ja auf dem Weg mich zu hobbyprofessionalisieren und machte mir auch außerhalb der Sitzungen Gedanken über die Probleme der anderen. Und in Gesprächen mit wieder anderen ging es wiederum auch häufig um Befindlichkeiten und Beziehungen von Dritten.

In meiner Familie war ich diejenige, die die Übersetzungsarbeit bezüglich der Gefühle der Mitglieder machte, wenn diese sich untereinander „so offensichtlich“ nicht verstanden, hatte ich die Fähigkeit Befindlichkeiten zu erahnen, zu verstehen und der nächsten Person so zu verpacken, dass diese sie verstand und schlichtete so etliche Streits. Meine Eltern beklagten sich bei mir übereinander. Auf der Arbeit bewahrte ich Menschen vor Kündigung, indem ich zwischen den Parteien vermit-

telte, die sich ja doch nur missverstanden, half beim Perspektivenwechsel und zu gegenseitigem Verständnis. Ich war Ansprechpartnerin für alle emotionalen Geschichten und wähnte mich mit dem Sprechen über Emotionen auf einem sicheren Terrain und sprach von mir aus fast ausschließlich über die Gefühle und Befindlichkeiten der anderen oder auch meine eigenen.

Anderes war auch anscheinend nicht mein Fachgebiet, war mir zu unsicher, da fehlte mir das Know-how. Egal was es für Themen geben mochte, da kannte ich mich höchstwahrscheinlich sowieso nicht aus, konnte nicht eloquent genug meinen Standpunkt darlegen und hatte eh zu wenig gelesen, gesehen, gehört, gelernt. Also ernannte ich die Hobbypsychologie zu meinem Feld für alle meine Gespräche und Gedanken und verlor und verstrickte mich immer wieder mehr in Bergen von Emotionen. Zu allem Überfluss lernte ich dann auch noch etwas Soziales und wurde zusätzlich zur Ausbildung und später Arbeit im Privaten als Expert*in eingestuft oder nun legitime Ansprechpartner*in für alle persönlichen Lebenslagen. Tja und irgendwann, ohne dies weiter ausführen zu wollen, warum es eigentlich soweit kam, erschien mir mein Leben von allen Seiten als ein einziges Emotionswirrwarr, was es stetig zu lösen galt.

Ohne ausreichend Distanz zu sämtlichen Ereignissen war ich ein Gefühlsbündel, dem manchmal selbst bei Zeitungsartikeln Tränen in die Augen schossen. Hier schlich sich die leise Ahnung ein, dass ich wohl langfristig von meinen Freizeittherapien etwas Abstand nehmen musste. Ich wollte

mich davon nicht mehr so überrennen lassen und eigentlich fand ich auch, dass es nicht meine Aufgabe war, ständig Emotionen anderer aufzufangen und ganz eigentlich fand ich es auch nicht okay, wenn ich als Abladeplatz benutzt wurde, was insbesondere meine Familie in einem für mich nicht mehr gesunden Maße tat. Eine erste wichtige Erkenntnis wuchs in mir: Freund*innenschaft, Beziehung und Familie sind alles keine Therapieplätze. Was so einfach formuliert erscheint, ist für mich immer noch eine Art Offenbarung, die mir plötzlich ganz neue Welten eröffnete. Emotionalen Ergüssen anderer Einhalt zu gebieten und bieten zu dürfen,

FREUND*INNEN- SCHAFT, BEZIEHUNG UND FAMILIE SIND ALLES KEINE THERAPIEPLÄTZE.

gleich ob ich selber nachgefragt habe oder einfach erzählt wird, ist eben kein Mangel an Empathie oder Interesse, sondern mein Selbstschutz für das, was mein kleiner Kopf verarbeiten kann und will. Zu erkennen, dass es nicht meine Aufgabe ist die Probleme anderer zu lösen,

sondern ich gerne mal mitdenken und meine Gedanken dazu in Worte packen kann ohne mich endlos in alle Einzelheiten eines Geschehens einweihen lassen zu müssen, war eine ziemliche Erleichterung. Ansonsten hab ich ja auch noch mein eigenes Sammelsurium an Problematiken, die oft genug geschnürt als Päckchen tief im Keller vergraben nicht anrührt werden (was manchmal auch sehr gut ist) und dafür möchte ich ja noch Energie aufsparen. Für die Auseinandersetzung mit meinen Emotionen war diese Einsicht ebenso wohltuend. Hier das Durchkauen bei einem netten Essen mit befreundeten Menschen auf den Salat oder die Torte zu beschränken, anstatt ellenlange Details meiner inneren Kämpfe darzulegen, machte Platz für andere Themen. Die Portionierung zwang mich zudem Dinge mit mir selber auszumachen und

so konnte ich von fremden Meinungen nicht einfach überrollt werden, da ich selber schon einen, wenn manchmal auch noch wagen, Standpunkt hatte. Mit diesen gewonnenen Erkenntnissen erschien mir die Vorgehensweise in meiner Tätigkeit als Hobbypsycholog*in leider mehr und mehr als anmaßend und übergriffig und musste dringend überarbeitet werden.

Der entstandene Platz und das aufkeimende Bedürfnis auch mal was anderes zu beschnacken als Gefühle, machte ein nicht geadhtes Defizit auf, was ich mir nicht ganz selber ausgesucht hatte. Klar war irgendwie, dass, wenn ich mich ausschließlich mit Emotionen meinerseits und der anderer beschäftige, wenig Zeit bleibt, um meine eigenen Interessenfelder zu beackern und ich würde weiterhin lediglich mit heißen Ohren zuhören können. Andere hatten in meiner Wahrnehmung immer viel Spannenderes zu erzählen. Ich dagegen hatte gefühlt nur Emotionen. Wo Leute über Kunst redeten, ließ ich mich über meine Beziehung aus; andere redeten über Politik, ich über meine Familie, andere über Machtverhältnisse, ich über meine Probleme in der WG, andere über Nanophysik, ich über die Trennung meiner Freund*innen. Verkrampft und verzweifelt überlegte ich mir Strategien, wie ich mir für Gespräche auch selber Inhalte überlegen konnte, wie ich meine vielleicht ja doch vorhandenen Interessenfelder einbringen konnte. Erst wurde ich belächelt, dann beargwöhnt und dann zurechtgerückt von genervten Freund*innen, die mir klar machten, dass ich spinne. In ihrer Außenwahrnehmung meinten sie sogar, ich spräche eh schon auch über Nicht-Emotionales. Dass ich dagegen meine thematischen Auseinandersetzungen eher dürftig fand, hat nun wieder auch mit einem vergeschlechtlichtem Problem zu tun, welches häufig (so wie ich) weiblich sozialisierte Personen betrifft, die sich als nicht erfahren und schlau genug empfinden. Das Heranzitieren von Ador-

no, Hegel und Co. (meistens natürlich männliche Philosophen) macht einen geteilten Inhalt aber auch nicht immer klüger und verständlicher; eine Meinung nicht richtiger. Dahinterzusteigen, dass sich andere (auch hier meist männlich sozialisierte Personen) häufig einfach hinter Namen und Zitaten versteckten, wenn auch nicht bewusst, anstatt z.B. eine zwischen uns angespannte Situation zu verbessern, relativierte ein wenig meine gefühlte Unzulänglichkeit. Ein bisschen führte das außerdem zu Frustration über einige, in meinem männlich sozialisierten Umfeld, welche stundenlang über Artikel zu berichten wussten, aber nicht eine Frage nach Befindlichkeiten beantworten konnten oder stellten oder wenn, dann recht schnell, sehr wertend wurden.

Vor allem führte das aber auch dazu, dass ich meine emotionalen Schwerpunkte wertzuschätzen lernte und sich diese im Laufe der Jahre automatisch auch zu Thematiken entwickelten. Es ist eben nicht verwerflich oder weniger wertvoll über Gefühle zu sprechen, als über die aktuelle politische Situation, eine philosophische Abhandlung oder die Einbettung von Künstler*innen in irgendein historisches Zeitgeschehen. Manchmal ist es im Übrigen sogar wichtiger. Zudem haben die allermeisten Ereignisse, die diskutiert werden, auch mit Gefühlen zu tun. Insofern Menschen involviert sind, spielen Gefühle und Befindlichkeiten stets eine Rolle, da wir fühlende Wesen sind. Hinzu kommt der Fakt, dass individuelle Situationen, Verhaltensweisen, Eigenschaften oder Probleme fast alle einen systemischen und/oder gesellschaftlichen Ursprung haben und ich mit diesem Wissen meinen individuellen Erfahrungsschatz auf andere Phänomene übertragen konnte. Inzwischen kann ich auch Zitate einfügen, wenn ich will und gucke wo das nötig ist, rede so viel über Emotionen, wie mir gut tut, spreche Sachen nur an, wenn mir danach ist und habe erkannt, dass es in der Küche Platz gibt für Psychologie und Philosophie.

Internet - Message (HTML)

Message Insert Options Format Text Adobe PDF

Times New Roman 12

Address Book Check Names Attach File Attach Ben Business Card Calendar Signature Follow Up Spelling

Clipboard Basic Text Names Include Options Proofing

To: Everybody who's out there

From: Tamara Laura

Subject: Auf dem Weg zu meinem wahren Selbst

Attach:


Hallo, mein Name ist Tamara. Nach einem 13jährigen Zweifel über meine geschlechtliche Identität habe ich am 22.10.2018 entschlossen, zukünftig als Frau zu leben. Nach schrittweisen Outings bei Bekannten habe ich im November meine Eltern vor vollendete Tatsachen gestellt. Sie waren aber gar nicht damit einverstanden und meinten, ich hätte entweder nur einen Spleen oder würde spinnen. Ab und zu konfrontiere ich sie jetzt immer noch mit dieser Situation, aber die Reaktion ist gleichbleibend.

Dank einer verhältnismäßig großen Selbstsicherheit kann ich mit der Reaktion meiner Eltern leben, würde aber wünschen, dass sie tolerieren.

Nach und nach kam ich in der nächsten Zeit auf die Idee, mein Outing voranzutreiben und meldete mich unter meinem weiblichen Namen „Tamara Laura“ in der Uni an. Letzte Woche hat das Semester begonnen und ich konnte Akzeptanz erleben, was ich zwar erhofft, aber nicht komplett erwartet hatte.

Ich fühle mich in einem Körper sehr wohl und würde hoffen, dass mich meine Eltern endlich so annehmen, wie ich mich fühle.

Danke, Tamara Laura



Feminism, Crafts and Activism

There are lots of different ways of being a feminist or a feminist activist. Anyone can find her or his own place in the movement. If you like a gentle way of protest -you can do from anywhere even from your cosy couch- then craftivism might be for you.

Craft + Activism is Craftivism. It's a form of protest in creative ways. Crafting, Sewing Stitching, Knitting. all these skills were women's domains during the last decades. This is something we can use for our mission. Women tend to be the ones who are taught how to sew and knit. They do it because they can, and they must, but now we can use these skills for a better world! The sociologist Betsy Greer gives a definition of what it is: "Craftivism is a way of looking at life where voicing opinions through creativity makes your voice stronger, your compassion deeper & your quest for justice more infinite. And this is what the feminist's movement needs. Our voices must be stronger and our quest for justice more infinite!

There are various ways of craftivism. This time I'm going to give you some ideas about how your clothing can help to change the world. If you go to a shop nowadays it's not hard to find a shirt with the word 'feminist' on it or the quote 'grl pwr'. Girl Power and strong women are in. The fashion industry, the main aim of which is profit and not women's rights, adopts this trend and sells shirts with these prints to girls and women. But are you really a feminist because it's on you like a label? Because most companies have garment workers in countries like Bangladesh who must work under terrible conditions for a minimum wage of approximately 28 euro per month. It is not a feminist move to support these companies and their way of treating their workers.

Nevertheless, it's important to show and wear your convictions. Therefore here are some DIY-ideas how to show the world what you think and make them think about it. We should use every chance to expose the world to our feminist goals. There is no better way than with the clothes we wear every day.



Quote stitching

The first idea is to stitch your message on a basic shirt or pullover. You can stitch it on any clothes you wear from your huddle to your panties -spread the message! Stitching is not hard to learn, and short messages can be read by anyone who looks at you. Considering that a woman is always faced with looks of others, the message will be spread easily. If you use second hand clothes, it's even better. Because then you don't support the fast fashion industry and you upcycle something.

How you do it:

- 1) Choose an appropriate message.
- 2) Draw it with a pencil on your piece of clothing.
- 3) Stitch your message on the sleeve, chest, back, hood or wherever you want. Make sure it's good to read.
- 4) Be proud of wearing it!



Painting and Printing

If you don't want to stitch or wear the message you can also put it onto your bags. You can print or paint it on a fabric bag. This way the message can be big and easy to read. You can also add signs and other paintings to support your message. Places you can put it on: bags, backpacks, laptop case, phone case, suitcase, pencil case,...

How to make your feminist bag:

- 1) Get a motif you want to paint
- 2) Copy it onto your bag
- 3) Have fun, painting it with fabric colours!
- 4) Be proud wearing it!

Other places to put your messages on, are your shoes. So get creative, put your statements everywhere!

Foto Love Story

Klassenkampf in der Heimwerker*innen-Hölle



Noa schreibt momentan an einem Kinderbuch über queere Steinmarder, liebt ihre Freund*innen und hat gerne Recht.

Cat studiert seit vielen Semestern, bäckt und isst gerne veganen Apfelkuchen und vermeidet seit Jahren in verschiedenen WGs den Abwasch.

Ani mag gerne Techno-Partys, Einhörner und arbeitet in einem veganen Hipster-Café.

Lucy mag Menschen um sich haben, lange Spaziergänge und Butter.

An einem unmotivierten Nachmittage sitzen die Mitbewohner*innen zusammen in ihrer Küche.

LIFF, ICH MUSS MAL LOS, ICH MUSS NOCH ZUR SPÄTSCHICHT IM CAFÉ.



ACH, ICH GLAUB ICH LES MICH NOCH MAL HIN, ICH FÜHL MICH HEUTE SO UNKREATIV.

OH NEIN! WIR HABEN EINFACH ZU VIEL ABWASCH!

IIIK! SCHEISSE!



DABEI HABEN WIR SEIT 'NEM JAHR EINE SPÜLMASCHINE HIER RUMSTEHEN ...

DIESE WOCHE SCHLIESSEN WIR DIE MASCHINE AN, KEINE AUSREDEN MEHR!

OK ...



ICH WEISS GAR NICHT WIE MAN SO'NE MASCHINE ANSCHLIESST ...

DAFÜR BRAUCHEN WIR NEUE ROHRE ODER SO ...

VIELLEICHT REICHT'S AUCH WENN WIR ALLE TELLER BIS AUF 3 WEGTUN?



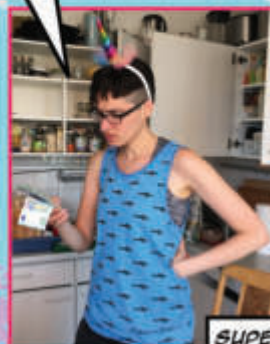
PUUH!

ICH BUCK MAL IM INTERNET
WAS ES KOSTEN WÜRD
EINE'N HANDWERKER*IN
DAS MACHEN ZU LASSEN.

ACH, DAS
IST JA
GAR NICHT
SO VIEL!

MEIN VATER
WOLLTE MIR EH
NOCH WAS ZUM
GEBURTSTAG
SPENDIEREN.

Am nächsten Tag trifft sich Ani
mit Flips um den Einbau der
Spülmaschine zu planen.



SUPER, WENN WIR
DEN REST DURCH
3 TEILEN GEHT
DAS SCHON.



... UND DANN
BRAUCHT IHR EIN
SIPHON MIT
5,3 CM DURCH-
MESSER.



TOLL, DASS DU HILFST,
MEINE WG IST HAND-
WERKLICH LEIDER
VOLL UNFÄHIG!

WAS IST
EIN
SIPHON?

GUTE NACHRICHTEN!

BOO IST GANZ
SCHÖN VIEL...

ICH HAB NE PERSON
GEFUNDEN, DIE WÜRD
UNS FÜR NUR 800
EURO DIE MASCHINE
ANSCHLIESSEN UND
'NE NEUE ARBEITS-
PLATTE EINBAUEN!



HUUH? ICH DACHTE
WIR MACHEN DAS
SELBST?!

ACH, UND MEIN VATER
GIBT 300 DAZU,
DANN SIND DAS NUR
NOCH 170 FÜR
JEDE'N!

JETZT STELLT
EUCH NICHT SO
AN, WIR KRIE-
GEN DAS
SCHON HIN!

Nach langen Diskussionen entscheidet
sich die WG doch für D.I.Y. und macht
einen Ausflug in den Baumarkt.

ICH VERSTEH NICHT
WARUM WIR DAS JETZT
SELBST MACHEN
MÜSSEN, KEINE'R VON
UNS WEISS WAS WIR
HIER TUN!



ICH GLAUB ICH HAB JETZT
GEFUNDEN WAS WIR
BRAUCHEN! 6,2 CM!

HIER STEHT
ABER 5,3
CM... ODER
PP PHMMH



HALLO, KÖNNEN SIE MIR HELFEN - WELCHES ROHR BRAUCHT MAN FÜR EINEN ABFLUSS?

... ICH KANN NICHT MEHR...

HMMH. WAS FÜR EINEN DURCHMESSER BRAUCHEN SIE DENN?

HMM... NAJA, SO NORMAL HALT.

NORMAL GIBT'S NICHT!



KOMM WIR KAUFEN EINFACH 2 VARIANTEN, ICH KANN MICH NICHT MEHR KONZENTRIEREN.



NEIN, ICH GLAUBE WIR SOLLTEN 3 VARIANTEN KAUFEN. VIELLEICHT STEHT DA DOCH 8,3?

... auf einige Dinge sollte man unbedingt achten, damit der Ablauf und das Ablaufsystem der Küchenspüle danach dann auch wirklich dicht ist...

Wieder zurück in der WG nimmt der Heimwerker-Spaß seinen Lauf ...

SIE LAS DOCH GERADE NOCH HIER?

Vier Stunden später

HEY, WO IST DENN DIE ROHRZANGE?

WIR HATTEN ES DOCH EXTRA AUSGEMESSEN!

NEIN, ICH GLAUBE SIE IST IM FLUR.

ACH, DEN DRUCK MIT DEM DAS WASSER LAUFEN SOLL, KÖNNTE ICH JA BERECHNEN, ABER PRAKTISCHE ARBEIT LANGWEILT MICH ...

OH NEIN ES PASST NICHT!

ICH HOFFE SIE BRAUCHEN NOCH LANGE.



DAS IST DAS FALSCHER
ROHR LAUT INTERNET!

WARUM KÖNNEN WIR NICHT
EINFACH EINE'N HANDWER-
KER*IN DAS MACHEN
LASSEN?! IMMER DIESE
SCHEISS DIY-ANSPRÜCHE.

JETZT
REICHT'S
!!!

WAR DOCH KLAR
DAS ES NICHTS
WIRD!

DIESE SCHEISS DIY-ANSPRÜCHE
HAT MENSCH HALT WENN MENSCH
8,50 DIE STUNDE VERDIENT UND
NICHT ALLES VON PAPI BEZAHLT
BEKOMMT!!!!

UPS!

WARUM HABE
ICH GESAGT,
DASS ICH
HELFE?

RES DICH DOCH
NICHT SO AUF!

Drama Alarm!!!

(Wie) kann der WG-Streit gelöst werden? –
Schreib uns deine Lieblingslösung:
brav_a@gmx.de



A



B



C

A Cat und Noa fühlen sich als privilegiert ertappt, fühlen sich angegriffen und die WG löst sich auf.

B Statt einer neuen Spülmaschine entscheiden Sie sich die Abwaschsituation zu entproblematisieren. Flips kommt einmal die Woche zur Abwaschunterstützung vorbei und reduziert die Abwaschberge.

C Cat fängt an sich mit dem Thema Klassismus zu beschäftigen und baut ab jetzt alles selber und spendet das Geburtstagsgeld von ihren Eltern. Noa verarbeitet das Thema in einem Kinderbuch das zum Bestseller wird. Ani arbeitet weiter unterbezahlt im Café.



The End



Voll Peinlich

„Kennt ihr die Geschichte etwa noch nicht, als ich mir in den Ausschnitt gekotzt habe?“

Allgemeines Gelächter. Diese Geschichte sorgt bis heute immer wieder für peinlich berührtes, aber herzliches Lachen. Sie ist inzwischen über 20 Jahre her, deswegen kann ich sie ganz ungeniert erzählen. Aber damals bin ich tausend Tode der Scham gestorben!

Ich war 13, hatte meinen ersten festen Freund und es war ein Wochenende an dem meine Mutter nicht da war. Alle meine friends (die örtliche Dorfjugend) hatten sich im Haus meines Freundes getroffen, dessen Eltern ebenfalls nicht da waren, und haben zusammen mit den friends seiner Schwester (im Wesentlichen das lokale Fußballteam) gefeiert, bzw. vorgeglüht (= in kurzer Zeit viel Alkohol trinken, bevor mensch irgendwo hingehet, weil selbst gekaufter Alkohol billiger ist und mensch sich vor Ort nicht mehr so viel leisten kann). Ich hatte erst vor kurzer Zeit angefangen überhaupt zu Trinken und war eh noch neu in der Gruppe und fühlte mich ein bisschen unsicher.

An dem Abend war auch P.O.E. (Party Ohne Ende), ein Zeltfest in einem der Nachbardörfer, da wollten alle später noch hin. Ich natürlich auch. Aber das mit dem Hin- und wieder Zurückkommen ist nicht so einfach auf dem Land. Also musste ich meine Mutter anrufen und fragen, ob ich auch zu P.O.E. darf — dann könnte sie mich später abholen (das war so ein Deal zwischen uns: Ich würde nie zu irgendwelchen Leuten ins Auto steigen, dafür holt sich mich jederzeit überall ab). Aber sie sagte Nein. Da ich ein sehr angepasstes und irgendwie folgsames Kind war, bin ich also nicht mit meinem Freund und seinen friends zu P.O.E. gefahren.

Stattdessen hab ich weiter mit seiner Schwester und ihren friends abgehangen und weiter getrunken. Alle haben damals Sternmarke-Cola (so ein billiger Cognac-Verschnitt als Mixgetränk) getrunken. Ich schätze ich hab davon mindestens ne halbe Flasche leer gemacht. Weil ich so frustriert war, dass ich nicht

mitkonnte, hab ich also weiter getrunken. Irgendwann saß ich dann im Wohnzimmer der Eltern meines Freundes. Auf der riesigen Eckcouch, mit hübschem hellem Polsterbezug. Ganz in der Ecke. Und neben mir zu allen Seiten saßen Leute. Leute die ich kaum oder gar nicht kannte, mit denen ich auch kaum geredet habe. Zumindest kann ich mich daran nicht erinnern. Und dann wurde mir schlecht.

Ich hätte mich nicht getraut zu fragen, ob ich mal durch darf, um ins Bad zu gehen. Vielleicht konnte ich auch schon nicht mehr wirklich reden. Einfach aufspringen und über den Tisch hüpfen war wohl auch keine Option. Sowas macht mensch nicht. Das sehen ja alle. Aber es war unabwendbar, ich musste kotzen. Und hinter mir in die Ecke hinter die Couch war keine gute Idee. Es war immerhin das Wohnzimmer der Eltern meines Freundes. Also was tun?

Ich weiß noch, dass ich in meinem betrunkenen Kopf dachte, wenn ich es ganz unauffällig und leise mache, bekommt vielleicht niemensch mit, dass ich mir dezent in meinen Ausschnitt kotze. Naja. Gedacht, getan. Pullikragen hochgezogen und ... Das mit dem Unauffällig ging allerdings nicht auf. Aber hey, ich hab's dann aus dem Wohnzimmer ins Bad geschafft, ohne irgendwo Kotzspuren zu hinterlassen. So stand ich dann im Bad, unter meinem Pulli vollgekotzt. Krass peinlich! An weiter feiern war eh nicht zu denken. Also nochmal allen Mut zusammengenommen und schnell raus aus dem Haus, ab aufs Fahrrad und nach Hause radeln. Ging dann auch alles schon wieder.

Dummerweise kam ich dann genau gleichzeitig mit meiner Mutter Zuhause an. Immer noch vollgekotzt und betrunken. So war das natürlich nicht gedacht gewesen. Sie hat drei Tage nicht mit mir geredet und ich fühlte mich sehr schlecht und krank und hoffte, dass es alle schnell wieder vergessen würden. Sicherheitshalber hab ich danach nie wieder ein örtliches Fußballspiel besucht!

P.O.E. 98





BODYSHAME

VON MIRIAM KOLBE





UFO-Pflanzen
 Hässliche Buffalo Plateau Schuhe
 Youtube: Tariks Genderkrise
 Roter Schnaps
 Sukkulenten
 Bauch-Rollen
 Tresen-Nagellack
 Tattoohalsband
 Neon-Acryl
 Schulterzählen
 Sex education
 Falsche Adidasosen
 Salat Sprossen selber ziehen
 Youtube-Kanal Auf Klo
 Analoges lesen
 Mit Zunge
 Schlechte Wortwitze
 KussKuss
 Bartagame
 Insektenhundefutter
 Sich testen lassen
 Einhornlecktücher
 Neueinsteigen
 Freies Radio
 Podcast Sillestha
 Sticker als Zensurbalken
 unerfolgreiche Tilda Swinton
 Frisuren
 Batmaning
 Streiken
 Vegane Mensen mit
 Fleischalternativen
 Voguing
 Faultierunterhose
 Nähen
 Symbolisches Besetzen
 Effektmake-Up
 Radical self-care
 Queer Feministischer Arab-
 Pop
 Intersektionaler
 Technofeminismus
 Miss Eaves
 Sense8

in

&

out



Kreolen-Ohrringe
 Klimawandel
 Aloe Vera
 Nordbrand Pfefferminzlikör 18% Vol
 Aneignung Queer-Feministischer Kämpfe
 Winken
 Konzerne
 Plastikblumen
 Schulterklopfen
 Bibis Beauty Palace
 Schlaghosen
 Weiße Männer als Chef haben
 Rauhfasertapete
 Ledermäntel
 Nice Guys
 In-Out-Listen
 Fruchtfliegen
 Bravo
 Haare unten abrasiert (am Kopf)
 Kategorie Nebenwidersprüche
 Zungenpiercing
 Biologisches Fachwissen
 Nichtnegativeantieinhornkritik
 Chlamydien
 Lookism
 Internetgentests
 Insekten zum Snacken
 Fruchtgeschmack bei Kondomen
 Eutrig
 Szenetod
 Weihnachtsschokolade im Februar zu haben
 Kalorienzählende Apps
 Crocbags
 Fish Gape
 Avocados
 Hühnerfarmen
 Wohlstandsminimalismus
 Comic Make-Up

WELCHE TYPE BIST DU AUF FAMILIENFEIERN (ABSEITS DEINER WAHLFAMILIE)?

Die meisten von uns haben neben lieben Freund*innen auch noch eine nicht selbstgewählte Familie, die des Öfteren nach Anwesenheit zu diversen Gelegenheiten verlangt. Wie mensch mit dieser Situation umgeht ist individuell sehr verschieden – mit unserem exklusiven Psychotest kannst du herausfinden, welche Strategie zu dir passt!

1. Wie begrüßt du deine Verwandten bei großen Familienfeiern?

- A** Ich grüße alle Anwesenden mit Handschlag, auch wenn die meisten mir eigentlich unsympathisch sind.
- B** Die meisten übersehe ich, aber mit meine Lieblingsleuten umarme ich innig.
- C** Ich begrüße alle mit großem Enthusiasmus und Küsschen auf die Wange.
- D** Natürlich grüße ich alle, ich sehe sie ohnehin regelmäßig beim wöchentlichen Proben des Familien-Chors.
- E** Ich stehe grummelig in der Ecke und hoffe, dass mich niemand anspricht.
- F** Alle grüßen mich. Ausnahmslos. Da winke ich natürlich zurück.
- G** Ich grüße alle und nutze die Chance sie auf die Tierrechtsdemo hinzuweisen, die sie (und ich leider auch) heute verpassen

2. Wie erfährst du von einer anstehenden Familienfeier?

- A** Irgendjemand hat dreimal versucht mich anzurufen.. leider habe ich die Anrufe verpasst aber dank der Erinnerungs-SMS komme ich rechtzeitig zum ersten Gang an.
- B** Die Einladungen müssen wohl verlorengegangen sein. Dank der whatsapp-Familiengruppe wusste ich trotzdem rechtzeitig Bescheid.
- C** Ich habe sie initiiert und die Einladungen verschickt. Einige Leute musste ich mehrmals erinnern.
- D** Beim wöchentlichen Familienessen habe ich mich in die Orga eingeklinkt.
- E** Obwohl ich alle geblockt habe, wird meine Mitbewohnerin bedrängt mich einzuladen. Ich gehe trotzdem nicht hin ;)
- F** Die Feier findet mir zu ehren statt. Alles wurde meinem Zeitplan entsprechend geplant.
- G** Stand im Stressi, oder? Mutti weiß wie sie mich kriegt.

* Pseudowissenschaftlich getestet

3. Was bringst du mit zu einer Feierlichkeit?

- A** Auf dem Weg zur Party kaufe ich im Späti die billigste Flasche Rotwein, die ich später als Bio-Wein anpreise.
- B** Ich bringe das neueste Stück aus meiner Musikinstrumentensammlung mit: Die Quena Flöte aus den Anden Perus. Das Instrument ist aus Jaka-randaholz gefertigt. Ich trage erste Melodien zum allgemeinen Genuss vor.
- C** Ich bereite eine Platte vor, mit den Lieblingsspeisen der erwarteten Gäste und bestücke damit das Büffet.
- D** Ich finde raus, was noch fehlt und bringe das mit. Außerdem backe ich eine zweistöckige Torte.
- E** Erdnussflips. Bestel
- F** Nichts, schließlich stand in der Mail, nur wer will soll was mitbringen.
- G** Unverpackte, vegane, glutenfreie, regionale, saisonale, bio, raw Dattelka-kaobananennussquichkekugelpowerballs.

4. Wo sitzt du?

- A** In Fluchtnähe, nahe bei der Tür, damit ich ggf. rausrennen kann. Neben mir meine Freundin, die mich zu meinem Schutz in ein dauerhaftes Gespräch verstrickt.
- B** Ich weiß gar nicht wie ich am Kindertisch gelandet bin, kann ich trotzdem meine aktuellen Durchfallprobleme durchsprechen hier? Ist das okay?
- C** Ich sitze nicht, ich laufe herum und passe auf, dass alle involviert und gut versorgt sind.
- D** Ich genieße es endlich mal wieder alle zu sehen und gehe den Tisch entlang und höre mir die wichtigsten Neuigkeiten von allen an.
- E** Nachdem ich unter falschen Vorzeichen hierher gelockt wurde, stehe ich auf dem Balkon und probiere mich durch den Schnaps und denke darüber nach, ob die Regenrinne mein Gewicht tragen würde.
- F** Ich sitze am Kopfende auf dem bequemen Ohrensessel. Irgendwie ist immer ausreichend Essen da.
- G** Ich stehe in der Tischmitte und rege meine Verwandten zu emanzipatorischen Reflexionen an.

5. Mit wem und worüber unterhältst du dich?

- A** Mit meiner Lieblingscousine, die einzige Person die halbwegs erträglich ist. Durch geschickte Rückfragen halte ich ihren Erzählfluss am Laufen.
- B** Mit allen die zuhören. Für später habe ich noch ein Ständchen in petto.
- C** Mit den Einsamen am Rande der Party. Zwischendurch verkuppel ich und schlage neue spannende Themen vor. Es wird oft viel Scheiße gequatscht am Kindertisch. Den Leuten auf dem Balkon bringe ich die Vorzüge des Familienzusammenhalts nahe.
- D** Es ist wirklich anregend hier. Es sind alles so interessante Geschichten ich kann mich gar nicht entscheiden. Ich liebe sie alle mit ihren Ecken und Kanten.
- E** Ich versuche Gesprächen aus dem Weg zu gehen. Am Ende sitze ich am Kindertisch und verstecke mich im Schatten anderer Gespräche. Gerade ist es aber ein echt beschissenes Thema.
- F** Ich erzähle von meinen beruflichen Erfolgen. Die interessierten Fragen hören gar nicht mehr auf. Ich tue aber gerne den Gefallen ausschmückend zu erzählen.
- G** Hauptsächlich reagiere ich auf die diskriminierenden und problematischen Stereotypen, die von meinen Verwandten kommen. Das Private ist politisch.

6. Wie lange bleibst du?

- A** Eine Sekunde nach dem mein Dessertlöffel den Tisch berührt hat, erwähne ich meinen morgigen wichtigen Termin, strecke mich demonstrativ und suche den Fluchtweg. Aus den Augenwinkeln sehe ich noch jemensch eine Panflöte herausholen.
- B** Bis zum Schluss, je später der Abend desto spannender die Gespräche! In der Regel bringt mich die*der Gastgeber*in dann im Schlafanzug zum Taxi.
- C** Ich habe extra keinen Alkohol getrunken, damit ich die Leute noch nach Hause fahren kann. Nachdem alle sicher weggebracht sind breche ich erschöpft im heimischen Sessel zusammen.
- D** Solange wie möglich. Ich bin ganz überrascht, dass einige schon so früh gehen. Je länger desto schöner.
- E** Ich fake einen Notfall und gehe nach dem Hauptgang.
- F** Ich wäre natürlich gern geblieben, muss leider gehen, als alle anfangen zu wuseln nach dem letzten Gang. Aber mein Uber wartet. Unter allgemeinen Bedauern verlasse ich die Feier. Dafür haben natürlich alle Verständnis.
- G** Ich bleibe solange der Kampf dauert.

7. Ein Streit bricht aus, welche Rolle hast du?

- A** Ich verdrehe die Augen und flüchte auf Klo.
- B** Ich versuche die Stimmung zu lösen, mit einer Geschichte über die Wirksamkeit von Flosamenschalen.
- C** Ich versuche zu beschwichtigen und schlage ein schönes, positives Alternativthema vor. Gleichzeitig reiche ich kauintensive Plätzchen an die Aggressoren. Wenn das nicht hilft gehen wir spazieren.
- D** Das gehört einfach dazu. Wir wachsen an unseren Herausforderungen; die Vielfalt an Perspektiven erfreut mich sehr.
- E** Das war klar, genau so eine scheiße hatte ich erwartet. Ich führe den Regenrinnenfluchtplan aus.
- F** Ich erzähle einfach meine Geschichte weiter. Es hören noch genug Leute zu.
- G** Ich finde wir sollten alle mal unsere Privilegien checken. Ich war darauf vorbereitet und beginne die Agitation. Gleichzeitig versuche ich das Konzept doppelt quotierter Redeliste aufrecht zu erhalten.

8. Wie verarbeitest du das Geschehen?

- A** Im Anschluss gehe ich mit meiner WG Schnaps trinken in meine Lieblingskneipe. Am nächsten Tag verblasst mit den Kopfschmerzen auch die Erinnerung.
- B** Ich kann mich nicht mehr richtig an den Abend erinnern, aber ich denke mein Konzert kam sehr gut an. Ich glaube sie sind bereit für das Didgeridoo.
- C** Ich betreibe telefonische Nachsorge und räume auf. Die Resttorte habe ich in den Frost getan, falls mein Lieblingskind von der Party hungrig zurückkommt.
- D** Es war schön alle mal wieder zu sehen. Während ich das Fotobuch erstelle durchströmen mich wame Gefühle. Weihnachtsgeschenk abgehakt.
- E** Neben weiteren unschönen Erinnerungen habe ich immerhin Sekt, Klopapier und Kaffee für die nächsten drei Wochen einsacken können.
- F** Nach der Afterhour kehre ich nocheinmal heim um die Essensreste aus dem Kühlschrank zu konsumieren.
- G** Ich stelle eine Literaturliste zusammen und schicke sie über den Familienverteiler, um die anderen für ihre gruppendynamischen Diskriminierungsprobleme zu sensibilisieren.

Zähle durch welchen Buchstaben du am häufigsten geantwortet hast und finde heraus welche Strategie am besten zu dir passt!

AUFLÖSUNG

Brav_a haftet nicht für Familienstreits die aus diesen schlaunen „Tipps“ entstehen.

A| Augen zu und durch

Familie kann manchmal richtig anstrengend sein, kein Wunder dass du dich gerne raushält, die Zähne zusammenbeißt und dann versuchst den Intervall bis zum nächsten Kontakt möglichst lang zu gestalten. Aber schau dich mal um, vielleicht gibt es ja noch jüngere Familienmitglieder, die noch keinen Fluchtweg gefunden haben. Solidarisiere dich mit ihnen und sei ein Vorbild, dass ein anderes Leben möglich ist...

B| Peinliche*r Onkel/Tante

Selbstreflektion fällt vielen Menschen schwer, deshalb fällt dir vielleicht nicht auf, dass du immer etwas aus dem Rahmen fällst, ein wenig zu viel Raum einnimmst und ein bisschen zu detailliert von deinem Ausschlag auf dem Rücken erzählst. Gegen ersteres ist ja nichts einzuwenden, aber ein bisschen mehr Sensibilität deiner Umgebung gegenüber würde sicher nicht schaden.

C| Alle müssen sich liebhaben

Streit oder auch nur leichte Bedürfnisunterschiede kannst du nicht ertragen. Du versuchst es allen Recht zu machen und machst dir damit selber viel Stress und Erschöpfung. Schalte mal einen Gang zurück, Konflikte sind manchmal sehr produktiv und deine viele Mühe wird eh nicht gewertschätzt. Und lass auch mal die anderen das Essen anrichten, wird schon irgendwie schmecken.

D| Familie ist das wichtigste

Du findest Familientreffen ganz toll und verstehst gar nicht, warum einige Mitglieder sich immer so anstellen müssen. Treff dich doch mal mit den Außenseiter*innen auf ein Getränk außerhalb der Familiendynamik und frag sie warum eure Familie für sie nicht das Größte ist. Da kann einiges zu Tage kommen, was dir vielleicht die Augen neu öffnet.

E| Grundsätzlich nicht hingehen

Wenn dich Familienfeiern so sehr stressen, dass es dir nicht nur einen Abend schlecht geht, dann lass dich nicht zwingen hinzugehen. Manchmal kann ein (ggf. temporärer) Kontaktabbruch das Beste für deine mentale Gesundheit sein, was du machen kannst. Vielleicht kannst du damit auch Prozesse in der Familie anstoßen, wenn du Konsequenzen ziehst.

F| Golden Boy

Wenn du pfeifst kommen sie und scharren sich um dich. Es fällt dir nicht auf, dass es bei anderen Familienmitgliedern nicht so ist, weil du noch nie darüber nachgedacht hast. Aber guck dich mal um, wie viel andere schufteten für das Essen und die "gute Atmosphäre" die Familienfeiern für dich so schön und bequem machen. Und backe auch mal einen Kuchen!

G| Politisch korrekte*r Held*in

Es ist sicher lobenswert die furchtbaren Dinge, die deine Familienmitglieder aus Unwissenheit, Boshaftigkeit oder weil sie sich provozieren wollen, offensiv anzugreifen. Doch pass auf, dass du dich nicht verausgabst und über deine Grenzen gehst. Einige Menschen möchten nichts lernen, versuch lieber, denen die du noch erreichen kannst die Vorteile davon nahe zu legen, die eigenen Privilegien zu reflektieren

Das erste Mal ... Chlamydien

content note:
Geschlechtskrankheit,
Penis, Schmerz

Dieser Text ist aus einer cis-weiblichen, ablebodied Perspektive geschrieben.

Wenn mensch sexuell aktiv ist und das mit wechselnden Partner*innen gibt es natürlich das Risiko von Geschlechtskrankheiten. Das wissen wir alle und safer sex ist deswegen ein Muss. Aber wie safe ist der Sex dann wirklich? Ich erinnere mich an eine der ersten Folgen von Girls, in der Hannah (Lena Dunham) panisch ausrastet, weil ihr bewusst wird, dass niemensch über das nachdenkt, was sich außen am Kondom befindet ... oder so ähnlich.

Ich selbst lasse mich regelmäßig testen und bin dabei meistens sogar ziemlich entspannt, weil ich denke, die Wahrscheinlichkeiten ganz gut einschätzen zu können. Ob das jetzt naiv oder ignorant ist, weiß ich auch nicht. Aber mit Mitte Dreißig bin ich jedenfalls froh, dass ich bisher keine persönlichen Erfahrun-

gen mit Geschlechtskrankheiten machen musste.

Aber irgendwann ist eben immer das erste Mal... Jedenfalls war der Verdacht diesmal sehr konkret: Eine Person mit der ich vor kurzem Sex hatte, schrieb mir eines Nachts eine Nachricht, dass er sich womöglich bei einer anderen Person mit Chlamydien angesteckt haben könnte. Da war ich dann direkt hellwach und schon kurz beunruhigt. Wir hatten unter anderem zirkulativen Sex mit Kondom. Aber wie sicher ist da das Kondom? Wie ansteckend sind diese Bakterien? Wie werden die noch übertragen?

Ich musste zugeben, dass ich mich dann doch noch nicht so viel mit Geschlechtskrankheiten und ihren Übertragungsweisen auseinandergesetzt hatte. Das hab ich dann nachts im Bett direkt nachgeholt und erstmal gegoogelt. (Geschlechts-)Krankheiten googeln ist generell nicht die beste Idee. Vor allem nicht nachts, in einer gefühlt akuten Situation. Aber nach einer kurzen kritischen Analyse der Quellen und Inhalte konnte ich mich dann doch wieder beruhigen. Selbst im schlimmsten Fall einer Ansteckung, wären Chlamydien bei rechtzeitigem Erkennen einfach mit Antibiotika zu behandeln. Nicht schön, aber machbar.

Die Person hatte mir aber nicht nur geschrieben, dass er sich möglicherweise angesteckt hat, sondern auch, dass er schon einen Schnelltest in der Apotheke bestellt hat und mir den sofort am nächsten Tag vorbeibringen würde. Immerhin. Pluspunkte für die offene und schnelle Kommunikation und das unmittelbare Mitdenken und Handeln. So viel Verantwortungsübernahme ist ja leider auch nicht selbstverständlich. Das hat mich schon auch entspannt und irgendwann bin ich einfach wieder eingeschlafen.

Am nächsten Morgen kam er früh vorbei und hat mir einen Chlamydien-Schnelltest für Zuhause mitgebracht. Für sich selbst hatte er in einer anderen Apotheke auch noch einen Test bestellt und wir haben uns dann darauf geeinigt jeweils die Tests zu machen und uns dann sofort zu schreiben. Für den Fall, dass einer der Tests positiv ausfallen würde, würden wir beide noch mal zum Arzt gehen.

Soweit so gut, dann ist er los und ich war wieder allein mit meinem Verdacht und einem Schnelltest. Da die ganze Situation ihn auch ziemlich zu stressen schien, wollte ich meine Unsicherheit nicht auch noch auf ihn laden. Er konnte ja in dem Moment nichts dafür, wusste es vorher eben nicht und hat dann ja sofort reagiert.

Was heißt denn eigentlich Schnelltest? Also erstmal die Packungsbeilage lesen. Abstrich-Test. Gebärmutterhalsabstrich. Aha. Das ist das, was schon bei der jährlichen Gynäkolog*innen-Untersuchung immer so ein bisschen zwickt. Obwohl



das Thema super schambehaftet für mich ist, fand ich es wichtig meine Angst/Unsicherheit mit einer Person zu teilen. Ich schrieb also einer nahen Bezugsperson von dem Verdacht und dass ich nun Zuhause säße und gleich einen Test machen würde. Die Person hat sehr verständnisvoll und entspannt reagiert und mir damit nicht nur die Scham, sondern auch meine Angst genommen. Deswegen wollte ich auch diesen Text schreiben, weil ich finde, wir sollten alle lernen viel offener und entspannter auch über Geschlechtskrankheiten zu reden.

Jedenfalls hab ich dann diesen Test gemacht, der nicht unbedingt angenehm, aber auch nicht allzu schlimm war. Die Auswertung dauerte dann fast 20 Minuten. Warten. Sieht man schon was? Zwei Striche bedeuten ein positives Ergebnis. Der erste Strich war sofort zu sehen... und der zweite? Da, vielleicht ganz ganz schwach? Nein, eigentlich nicht. Also weiter warten. Als die Zeit ab-

gelaufen war, sah ich nicht wirklich was. Vielleicht konnte ich mir einbilden ganz ganz schwach eine leicht Verfärbung an der Stelle zu erkennen, an der ich den zweiten Strich vermutete. Das erschien mir dann aber unsinnig, so ein Testergebnis sollte doch eindeutiger sein. Also negativ. Oder nicht? Hab ich denn alles richtig gemacht? Nochmal die Packungsbeilage gelesen. Hm, denk schon. Aber so richtig wollte sich die Erleichterung dann doch nicht einstellen. Ich schrieb ihm trotzdem eine Nachricht, dass der Test negativ ausfiel. Und wartete auf sein Ergebnis.

Dieser Text ist aus einer cis-männlichen, hetero, ablebodied Perspektive geschrieben.

Die Geschichte begann damit, dass ich von einer Person, mit der ich gelegentlich geschlafen hatte, eine Nachricht bekam: „Hey, ich habe eine doofe und mir sehr unangenehme Nachricht... Ich habe vorhin Ergebnisse vom jährlichen Krankheitscheck bekommen und habe Chlamydien... Ich weiß leider nicht seit wann, da ich keinerlei Symptome hatte, die es mich hätten ahnen lassen können, aber bitte lass dich auch testen. Es wäre scheiße, wenn du dich angesteckt hast und es eventuell unbewusst weitergibst...“

In meinem Kopf braute sich ein Unwetter zusammen und es schoss mir wie Blitze durch den Kopf: Chlamydien! Infektiöse Geschlechtskrankheit! Schnell stellte ich fest, dass ich als Kran-

kenpfleger doch ziemlich große Lücken meines Wissensschatzes im Bezug auf Chlamydien zu verzeichnen hatte. Ich eilte zu meinem PC und tippte Chlamydieninfektion in eine Suchmaschine ein, um diese Lücke zu schließen. Zu meinem Erstaunen stellte ich fest, wie wenig brauchbare Information mir zur Verfügung standen, vor allem im Bezug auf eine Infektion des Penis. Da war von fließendem Eiter und Unfruchtbarkeit „der Frau“ die Rede... Was mir das nächste Kopfkino bereitete, hatte ich doch auch noch Sex mit einer anderen, mir sehr lieben Person. Da Chlamydien die weltweit meist verbreitete STD ist und geringer Schleimhautkontakt meist ausreicht für eine Infektion, überkam mich ein Gefühl von Angst und Unsicherheit. Die Gedanken überschlugen sich in meinem Kopf: Was kann ich machen? Habe ich sie angesteckt? Bin ich schuld? Ich versuchte mich zu sammeln und meine Gedanken zu ordnen...

Da kam mir in den Sinn, es wäre bestimmt hilfreich in der Apotheke um die Ecke vorstellig zu werden. Dort angekommen schilderte ich die Problematik. Die freundlichen Apotheker*innen waren sehr bemüht, hatten allerdings auch nur wenig verwertbare Informationen für mich bereit. Sie boten mir einen Schnelltest für Menschen mit Vulva an, den ich für die möglicherweise andere betroffene Person mitnahm. Auf die Frage, ob es diesen auch für Menschen mit Penis gäbe, hatten die Apotheker*innen allerdings auch nach mehreren Telefonaten keine Antwort.

Den Kopf voller Fragen ging ich zur Arbeit. Die Abendbrotpause im Kranken-

haus nutzte ich, um in die hausinterne Apotheke zu gehen. Ich dachte mir, in einem Haus mit Geburtshilfe etc. sollte mensch schon Bescheid wissen, ob und wie ich mich selbst testen kann. Auch dort traf ich auf Unwissen und Ratlosigkeit... Nachdem dort zunächst der falsche Test bestellt wurde, ich drei mal am Schalter stand und die Apotheker*innen locker eine dreiviertel Stunde mit Recherche und Fragen beschäftigte, hatte



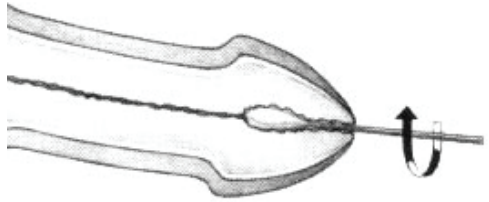
ich am darauf folgenden Tag den richtigen Test für Menschen mit Penis in der Hand. Noch am selben Abend schrieb ich mit zitternder Hand der betroffenen Person von unserem Problem. Sie reagierte wider Erwarten mit großem Verständnis und Empathie. Ich bot an, den Test am nächsten Tag auszuliefern, was ich dann auch tat. Trotz gutem Zuredens und unendlichem Verständnis verlies mich das schlechte Gefühl einen Fehler gemacht zu haben und zu allem Überfluss eine andere Person, wenn auch unbewusst, zu involvieren nicht.

Mit diesem shit-Gefühl und der Ungewissheit über die Testergebnisse ging ich etwas früher zur Arbeit, um den vorbestellten Test in der Apotheke abzuholen und an mir durchzuführen. In der Apotheke wurde mir ein Paket etwa

in der Größe eines halben Schuhkartons ausgehändigt. Froh darüber nun endlich diesen verfluchten Test in den Händen zu halten, schlenderte ich in die Rettungsstelle, um mir eine letzte Beratung eines erfahrenen Kollegen einzuholen. Ich erzählte ihm meine Geschichte. Er guckte mich verdutzt an, brummelte vor sich hin „Chlamydien, Chlamydien da war doch was? Ah Chlamydien! Da hatte ich doch vor einiger Zeit ne Fortbildung zu! Super infektiös, durch Schleimhautkontakt übertragbar... Na, dann zeig mal her!“

„Was jetzt, meinen Pimmel oder den Test?“ (Hihihhi) „Den Test!“ „Uuuuuh!“, sagte er, „da hast du dir ja ’nen netten Bausatz zugelegt.“ Er riet mir mit grinsendem Gesicht: „Lies die Anleitung aufmerksam und dann zieh’s durch.“ „Das wird kein Spaziergang“, fügte er noch hinzu. Besten Dank für das aufschlussreiche Gespräch, dachte ich mir und ging meines Weges. Mit etwas mulmigem Gefühl zog ich mich aufs Krankenhausklo zurück, um meinen Plan in die Tat umzusetzen. Mir stellten sich die Nackenhaare auf als ich zu lesen bekam: Bitte Führen sie sich den Testträger (medizinischer Watteträger) 2-3 cm in ihre Harnröhre ein und, als sei das nicht schon genug, drehen sie diesen im Uhrzeigersinn um 360 Grad. Schweiß perlte sich auf meiner Stirn und ich beschloss kurzer Hand den Test sicherheitshalber in keimärmerer Umgebung am Abend zuhause durchzuführen und nicht auf dem schmutzigen Krankenhaus-WC.

Von der Arbeit heimgekommen hatte ich bereits die Nachricht der potenziell infizierten Person auf dem Handy,



dass sie negativ getestet sei, was mich kurz aufatmen lies. Doch jetzt war ich an der Reihe. „Zieh's durch“ hallte es in meinem Kopf. Nochmals lass ich die Packungsbeilage: drei Tropfen davon vier Tropfen hiervon. Ich bereitete die Testkassette plus Watteträger vor, zog mir die Hose runter und legte mich so bequem als möglich aufs Bett. Jetzt griff ich mit einer Hand meinen Penis, umklammerte ihn fest und richtete ihn in horizontaler Stellung aus. Anschließend nahm ich mir den bereitgelegten Watteträger und versuchte ihn so schonend wie möglich in die Harnröhre einzuführen. Das Ganze zog sich über ca. 30 Minuten, begleitet von heftigem Schmerz. Mit Stoff im Mund um den Schmerz zu ertragen, hoch rotem schwitzendem Kopf lag ich da. So jetzt nur noch um 360 Grad drehen, dachte ich. Gesagt getan. Doch was jetzt kam übertraf alles, was ich in den letzten 30 Minuten an Schmerzen spürte. Auch das wieder entfernen, was mich nochmals gefühlt eine Stunde kostete, konnte diesen nicht übertreffen. Mit Hilfe der Reagenzien führte ich den Test durch, gab die entsprechende Menge Flüssigkeit auf die Kassette und wartete ab. Kurze Zeit später erschien auf der Kontrollleiste ein einzelner dunkel gefärbter Streifen welcher zu 99,9 % Auskunft über ein negatives Testergebnis gab. Voller Freude über das mir vorliegende Ergebnis schnappte

ich mein Telefon, machte ein Foto von der Testkassette und schickte es der in Mitleidenschaft gezogenen Person.

Nun kam mir der berechnete Gedanke aus pflegerischer Sicht all das sehr unsteril vorgenommen zu haben. Hatte ich mir in meiner Hektik nicht einmal die Hände gewaschen. Ich humpelte ins Badezimmer, da ich dachte, es sei sicherlich nicht schlecht pissen zu gehen und so meine Harnröhre von innen zu reinigen. Zunächst tropfte es nur langsam aus mir heraus doch die Schmerzen waren jetzt bereits so groß das ich buchstäblich die glatte Wand hoch ging. Ich stemmte mich mit aller mir noch zur Verfügung stehenden Kraft zwischen Klo und Duschwand um den sich anbahnenden Pissestrahl zu unterdrücken. Zu spät. Mit weit aufgerissenen Augen flackerten kleine Lichtpartikel an mir vorbei und ich schrie aus Leibeskräften, als der sich mit heftigem Druck angekündigte Urinstrahl meinen Körper verließ. Die Blase schien geleert und ich kroch zurück ins Bett.

Es war sicherlich kein Spaziergang aber hundertpro notwendig!? Die Pointe zum Schluss: Einige Tage später las ich, dass auch ein Urinstix, also ein Teststreifen, in der urologischen Rettungsstelle oder bei Fachärzt*innen Gewissheit hätte bringen können – ohne diese ganzen Schmerzen. BOING!

Geschlechtskrankheiten, ein kleiner Überblick

Es juckt, es kratzt, riecht anders als sonst, schmerzt und ist unangenehm. Was unter dem Überbegriff Geschlechtskrankheiten zusammengefasst wird, verfügt über die unterschiedlichsten Symptome und ist auch ganz unterschiedlich gefährlich. Ganz allgemein, sagt zumindest die Internetseite „Geschlechtskrankheiten.de, sind die meisten relativ gut behandel- und heilbar, aber egal was es ist: Ignorieren ist hier keine gute Idee.

Wir haben festgestellt, dass wir trotz irgendwann irgendwo mal erhaltener Informationen, viel zu viele Wissenslücken haben und dachten uns, dass es mehr Menschen auch so gehen könnte. Daher hier ein kleines Ein-Mal-Eins der häufigsten STD – Sexual transmitted diseases, wie sie auf englisch auch genannt werden – die es auf dem Markt zu erwerben gibt und wie ihr sie wieder loswerdet.

Die Erreger tummeln sich in den Körperflüssigkeiten, also in Vaginalsekret, Sperma, Speichel, Blut oder in jeglichen Schleimhäuten, also von Vagina, Penis oder Anus und können z.B. beim Geschlechtsverkehr und Kontakt zu einer infizierten Flüssigkeit übertragen werden. Die Krankheiten haben recht diverse Auslöser*innen wie Bakterien, Viren, Parasiten und Pilze und sind demzufolge auch unterschiedlich behandelbar.

Hier nun eine Auswahl der häufigsten STDs mit manchmal schönen Namen aber unschönen Nebenwirkungen.

SYPHILIS

Im Anfangsstadium gibt's kleine schmerzlose Geschwüre mit einem harten Rand an der Stelle, wo die Bakterien eingetreten sind, und stark geschwollene Lymphknoten um diese Stelle herum.

Die Geschwüre sondern eine Flüssigkeit ab, die besonders infektiös ist, das heißt, dass Syphilis im Anfangsstadium besonders ansteckend ist. Über die Lymphbahnen bricht sich der Erreger Bahnen in den ganzen Körper und nachdem die Geschwüre schon einige Wochen wieder weg sind, kann es zu Hautausschlägen, Haarausfall und Schwellungen der Lymphknoten am ganzen Körper kommen. Dazu können noch Symptome kommen, die auch bei Erkältungen auftreten können, Halsschmerzen, Fieber, Übelkeit usw. Wenn das alles überstanden ist und nicht weiter behandelt wurde, kann die Krankheit unbemerkt im Körper weiter ohne akute Symptome hausen und sich auf alle Organe ausbreiten. Nach etlichen Jahren bildet sie dann Knoten im Körper und kann sogar zum Tod führen. Die weiteren, nach 10 bis 20 Jahren unbehandelter Krankheit, auftretenden Schäden im Gehirn, Knochenmark und Nervensystem sind ebenso gravierend. Ob es eine Syphilis ist, kann nur durch ärztlichen Bluttest abgeklärt und dann mit Antibiotika gut behandelt werden insofern sie früh genug erkannt wurde.

CHLAMYDIEN

Die sind was für alle. Bei vielen Menschen gibt es keine oder kaum spürbare Symptome, was problematisch ist, weil sich die Krankheit leicht verschleppen lässt. Häufig sind ein Jucken im Genitalbereich, dass es beim Pinkeln brennt und schmerzt und eitriger Ausfluss. Bei Menschen mit Penis können sich die Harnröhre, Prostata und Nebenhoden entzünden und das ganze schmerzt. Menschen mit Gebärmutter, Eierstöcken und Eileitern haben hier mit Entzündungen zu rechnen, wozu sich auch Fieber, Durchfall und Bauchschmerzen gesellen. Bei Schwangeren kann sich das Bakterium auf den Fötus übertragen und zu Frühgeburten führen. Unbehandelt kann das bei allen zu Unfruchtbarkeit führen. Klarheit

über Chlamydien bringen ein Abstrich und ein Urintest, beim/bei der Ärzt*in oder als Selbsttest. Sie sind mit Antibiotika gut behandelbar.

GONORRHOE

oder auch Tripper genannt. Hier sind Bakterien auf dem Vormarsch für die Krankheit, die Menschen bei Geschlechtsverkehr weltweit am häufigsten mitnehmen und dies vor allem durch Anal- und Oralverkehr. Die ersten Tage warten mit teils extremen Schmerzen beim Pinkeln und milchig-eitrigem Ausfluss auf, aber viele bemerken auch gar nichts. Wer Tripper unbehandelt lässt, kann u.a. mit teils chronischen Entzündungen in Gelenken, Geschlechtsorganen, im Bauchfell, in Blase, Hoden und Prostata rechnen, sowie mit Schmerzen und Schwellungen in den Hoden. Alle Geschlechter in manchen Fällen auch mit Unfruchtbarkeit. Das Ganze kann sich überall im Körper verteilen, besonders häufig ist der Mund- und Rachenraum, Halsschmerzen sind eben nicht nur eine Erkältung. Sogar ins Auge kann das wandern. Tripper ist in der Regel sehr gut heilbar mit Antibiotika, weshalb es unumgänglich ist, das ärztlich untersuchen und sich behandeln zu lassen. Übrigens: Gerüchte über einen kursierenden „Supertripper, der nicht mehr bzw. nur sehr schwer behandelbar sind wirklich nur: Gerüchte.

Genital- Herpes

oder Herpes genitalis. Auch hier haben wir eine der Geschlechtskrankheiten, die es durch ihr häufiges Auftreten zu Weltruhm gebracht hat. Herpes ist ja bekannt durch Bläschen vorrangig an den Lippen. Ein ähnlicher Virus verursacht den Herpes Genitalis und schmerzt, juckt und krabbelt genauso oder ähnlich im Genitalbereich, am After oder am Allerwertesten und wartet noch mit Geschwülsten an den Geschlechtsorganen auf. Einmal angesteckt heisst, der Virus kann lebenslang immer wieder ausbrechen, vor allem wenn mensch

grade ne Erkältung ausbrütet, Fieber hat oder gestresst ist. Mit der Zeit kündigt sich das Ausbrechen schon im Vorhinein an und kann schon vor der Bläschenbildung behandelt werden. Unbehandelt klingt das nach einigen Wochen wieder von alleine ab, ist aber fast die ganze Zeit über ansteckend, besonders aber in der Anfangsphase. Mit antiviralen Salben kann das Ganze behandelt werden.

Genital- oder Feigwarzen

Wer sich dem de HPV (humanen Papillomaviren) infiziert, kann an den Genitalien und im und am Anus Feigwarzen bekommen. Das sind kleine, rötlich bis bräunliche Hubbelchen, die eigentlich gutartig sind und sich wahllos auf alle Geschlechter stürzen können. Unbehandelt eignen sie sich teils recht viel Territorium an und es entstehen kleine Beete mit Warzen, die bis zum Gebärmutterhalt wandern und dort zu Krebs führen können. Die finden auch einen Weg in den Enddarm und die Harnröhre und können auch sowas wie Peniskrebs begünstigen. Also, ab in die Urologie oder Gynäkologie, wo das Gewebe untersucht werden kann. Feigwarzen können in einer Praxis entfernt werden, wenn es noch wenige sind, geht das auch über Salben zuhause. Das sollte aber unbedingt ärztlich verordnet werden. Gegen HPV kann mensch mittlerweile geimpft werden. Das wird teilweise von der Kasse übernommen. Ob eine Impfung sinnvoll ist, sollte mensch aber mit der*m Ärzt*in abklären. HPV ist auch durch Test nachweisbar (es wird ein Abstrich gemacht, was für getestete Person nicht schmerzhaft ist).

HEPATITIS B

Die Hepatitis Erkrankungen sind Entzündungen der Leber (es gibt eine ganze Reihe von Erkrankungsarten, Hepatitis A, B, C, etc. mit verschiedenen Krankheitsbildern). Die Viren hausen in Speichel, Sperma, Vaginasekret und Blut. Beim Sex kann sich mensch genauso anstecken wie

beim nicht sterilen Tätowieren oder Ohrlochstechen oder gar beim Zähneputzen mit einer geteilten Bürste. Besonders gemein ist auch, dass Hepatitis Viren an der Luft bis zu zwei Wochen überleben können, weswegen es wichtig sein kann, in Risikosituationen bspw. auch auf andere Mittel wie Gleitmittel zu achten, da die Bakterien hier überleben können. Auch beim gemeinsamen Gebrauch eines Ziehrohrs kann Hepatitis übertragen werden. Beginnen tut das Ganze mit einer akuten Infektion, die durchaus auch chronisch werden und Leberschäden verursachen kann und veräußert sich z.B. durch Kopf- und Gliederschmerzen, Müdigkeit, Durchfall, Appetitlosigkeit und Gelbsucht. Ob es Hepatitis ist, kann durch eine Blutuntersuchung herausgefunden werden und mit Bettruhe, Verzicht auf Alkohol und alles was die Leber belastet, geheilt werden. Meistens heilt Hepatitis vollständig aus, in 10 % der Fälle wird sie aber chronisch. Gegen Hepatitis A+B kann mensch geimpft werden.

HIV

Humanes Immundefizienz Virus

Was anfänglich nach Grippe aussieht, ist ein Virus, der das Immunsystem angreift, weshalb sich der Körper schon gegen kleinste Krankheiten nicht mehr gut wehren kann. Um sich anzustecken muss eine ausreichende Menge an infizierter Körperflüssigkeit übertragen werden, was beim ungeschützten Sex oder durch Teilen von Droge- und Equipment passieren kann, im sonstigen alltäglichen Umgang eher nicht. Wer sich mit HIV infiziert, bekommt meistens nach 2-4 Wochen Fieber, erst etwa 10 Jahre später würde AIDS ausbrechen. Geheilt werden kann HIV nicht, aber wenn rechtzeitig mit einer Therapie angefangen wird, kann der Verlauf der Krankheit extrem verlangsamt werden. In der jüngeren Vergangenheit wurden zwei neuere Medikamente entwickelt. PrEP (auch HIV-PrEP) ist die Abkürzung für „Prä-Expositions-Prophylaxe, auf Deutsch: Vorsorge vor einem möglichen HIV-Kontakt. Bei dieser Schutzmethode nehmen HIV-negative Menschen ein HIV-Medikament ein, um sich vor einer Ansteckung mit HIV zu schützen. PrEP wird seit 01.09.19 bei Risikopatient*innen

von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Risikopatient*innen sind laut Verordnung: Männer, die Sex mit Männern haben und Transgender-Personen, Menschen mit HIV pos Partner*in, der/dessen Therapie gerade erst angefangen hat und noch nicht wirkt oder keine Therapie machen können/wollen. Die PrEP schützt so gut wie Kondome und Schutz durch Therapie vor HIV, wenn sie richtig angewendet wird. Aber die PrEP sollte, damit sie wirklich wirksam ist, 21 Tage lang genommen werden, bevor das HIV Ansteckungsrisiko wirklich 0 ist. Nach 21 Tagen hat PrEP eine sehr hohe Schutzwirkung (je nach Studie bis zu 100%) Aber: PrEP ist kein Sonntagsspaziergang und jede*r sollte sich gut überlegen, sich die PrEP verschreiben zu lassen. Für Menschen, die nicht in der Risikogruppe sind kostet das Medikament ca. 40 Euro im Monat.

Die andere wichtige Behandlungsmethode wird mit PEP abgekürzt. Wenn ein Partner HIV-positiv ist, kann HIV übertragen werden. Wenn beim Sex etwas passiert ist, was eine Übertragung begünstigt hat, kann trotzdem eine HIV-Infektion noch mit hoher Wahrscheinlichkeit verhindert werden. Dazu werden für vier Wochen HIV-Medikamente eingenommen. Die Medikamente hindern HIV daran, sich im Körper festzusetzen. Diese Behandlung nennt man Postexpositionsprophylaxe, kurz: PEP. Das bedeutet in etwa Risiko-Nachsorge.

Wichtig: Mit einer PEP muss so schnell wie möglich nach dem HIV-Risiko begonnen werden. Am besten innerhalb von zwei Stunden, sonst möglichst innerhalb von 24 Stunden, spätestens nach 48 Stunden. Es ist umstritten, ob eine PEP bis zu 72 Stunden nach dem Risiko noch sinnvoll sein kann.

Mehr Informationen zu Aids und den genannten Behandlungsmethoden findet ihr z.B. auf den Seiten der Aushilfe.

www.aidshilfe.de/hiv-prep

VAGINALPILZ

(auch Scheidenpilz genannt)

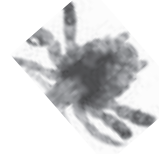
Ein Hefepilz ist hier Unruhestifert*in. Fast 75 % aller Menschen mit Vagina sind davon irgendwann im Leben einmal betroffen. In der feuchten, warmen Region fühlt sich der Pilz wohl und lässt den Genitalbereich u.a. jucken, brennen und schmerzt, schlägt Bläschen und macht Probleme beim Pinkeln. Wenn die stetig in der Vaginalflora lebenden Pilze und Bakterien, wie etwa die Milchsäurebakterien, zum Beispiel durch neue Sexualpartner*innen aus dem Gleichgewicht gebracht werden, vermehrt sich der Pilz derartig, dass es unangenehm wird. Ob es sich um einen Vaginalpilz handelt, kann die Gynäkologie mit klären und mit einer Anti-Pilz-Salbe ist das recht schnell zu beheben. PH neutrale Waschlotion oder nur Wasser ist hier auch ratsam. Internetforen raten teilweise zur Behandlung mit Joghurt, Kamillentee oder irgendwas anderem Abenteuerlichen, das verhindert den Pilz aber nicht und Joghurtkulturen sind auch nicht das selbe wie Pilzkulturen.

KRÄTZE

Wenn die kleinen Krätzmilben erwischen, wird dann auch von Juckreiz, Knötchen und aufgekratzten Stellen an der Haut gestresst. Bei der ersten Infektion dauert es einige Wochen, bevor der Ausschlag einsetzt und Handgelenke, Genitalbereich, Armbeugen, Ellenbogen, Bauchnabel, Po usw. befällt. Bei erneuten Infektionen geht das schneller. Die Milben bohren sich kleine Gänge unter die Haut der eroberten Person und legen ihre Eier, die dann nach 2-3 Tagen wieder ihr Unwesen treiben. Krätze kann überall abgegriffen werden, wo die Hygiene-Verhältnisse sehr schlecht sind, beim engem Kontakt zu anderen Körpern, wahlweise beim Sex, ganz besonders. Ärztliche Untersuchungen geben Sicherheit und bei positivem Bescheid gibt's Salbe, die alle Milben vernichtet.

www.geschlechtskrankheiten.de/kraetze

FILZ-LÄUSE



Das sind kleine Parasiten, die es sich in den Bauch, Brust und Achselhaaren von Menschen gemütlich machen und sich dort vom Blut ernähren indem sie herzhaft in das Fleisch beißen. Winzige blaue Flecken und Rötungen, die ziemlich jucken, weisen also auf die Insekten hin, die am Tag mit drei neuen Eiern dabei sind und daher ziemlich viele werden können und lange bleiben, wenn sie nicht behandelt werden. Wenn es vor allem im Intimbereich plötzlich extrem juckt, kann sich also beim engen Körperkontakt, aber auch beim Teilen von Handtüchern angesteckt haben. Mit Shampoos und Cremes sind die Läuse in griff zu bekommen, auch zu empfehlen ist eine Komplettrasure. Da sich die Biester im Haaransatz Nissen legen, sollte das aber nicht die einzige Behandlung bleiben. Wenn 's weg ist, isst es weg.

www.geschlechtskrankheiten.de/filzlaeuse

TRICHO-MONADEN

Die weltweit am häufigsten vorkommende Geschlechtskrankheit sind die Trichomonaden. Das sind kleine sogenannte Geißeltierchen, die die Vagina, Schleimhäute, Geschlechtsorgane und Harnwege angreifen und eitrige Entzündungen, Jucken und Brennen mit sich bringen. Vor allem Menschen mit Vagina sind davon betroffen, bei denen dann das Wasserlassen schmerzt, es gelblich-grünlich und schaumigen Ausfluss gibt, der wohl eher weniger angenehm riecht. Aber auch Penisse werden von den kleinen Urtierchen überfallen, jucken und machen Pinkeln und Ejakulieren zu einem leicht brennenden Erlebnis, bleibt aber häufig symptomfrei und kann dadurch leider unbeahnt übertragen werden. Die ärztlich festzustellende Infektion wird mit Antibiotika behandelt.

www.geschlechtskrankheiten.de

Prinzipiell gilt, dass mit den STD's nicht zu spaßen ist. Eigendiagnosen sind hier nicht sinnvoll, denn Viren, Bakterien, Parasiten und Pilze wird mensch mit unterschiedlichen Behandlungen los. Wenn ich nicht genau weiß, was ich habe, dann kann ich es auch nicht adäquat behandeln, je länger ich warte, desto länger dauert es erfahrungsgemäß auch bis es wieder weg ist. Auch ist es ganz klar mit in meiner Verantwortung darauf zu achten, dass ich untenrum nur Erregung aber keine Erreger übertrage, damit sich meine Sexualpartner*innen nicht über unerwünschtes Jucken, Stechen und Brennen aufregen müssen. Wenn ihr also was habt oder auch nur vermutet, dass ihr ganz eventuell was haben könntet, solltet ihr das die Menschen mit denen ihr Sex habt so schnell wie es geht wissen lassen. Hier keine falsche Scham, denn sonst geben andere die Infektion auch unwissentlich weiter und können sich nicht, wenn sie denn auch infiziert sind, frühzeitig drum kümmern. Redet mit Menschen die ihr kennt, wenn ihr unsicher seid, irgendeine der Infektionen hatte bestimmt schon irgendwer anders auch schon mal.

Sich regelmäßig checken zu lassen gehört auch einfach zu verantwortungsvollem Umgang und Safer Sex dazu.

APPROPOS. Hier NOCH ein paar Worte zu sa- fer sex

Am häufigsten und insgesamt am sichersten sind immer noch Kondome. Diese bieten bei richtiger Benutzung (richtige Größe und richtig Anwendung) einen Schutz von 98% vor STD, es sei denn, es ist eine Schmierinfektion wie HPV/ Feigwarzen oder Hepatitis. Tripper und Syphilis sind auch oral übertragbar, da können sich Menschen mit Vagina (und die andere Person) durch Lecktücher gut gegen schützen, bei Menschen mit Penis schützt ein Kondom. Bezüglich Kondomgrößen. Gerade cis-Männer kaufen leider oft

zu große Kondome. Das muss nicht sein. Hast du wundes Zahnfleisch, Bläschen im Mund oder kleine Wunden an den Fingern oder nach einer Intimirasur leichteste Schnittverletzungen: Benutz Kondome, Lecktücher, Fingerlinge und knutsch nicht wild rum. Toys nach Benutzung desinfizieren und bei Dildos ein Kondom drüber. Ganz am Ende bleibt aber auch: Es gibt keinen 100%igen Schutz vor allen STD. Juckt es, riecht es, fließt was aus? Ab zur Doc*. Und: wenn mensch nach ungeschütztem Verkehr ein ungu-tes Gefühl hat: sprich es an oder frag nach! Sagt die andere Person dann vielleicht plötzlich sowas wie „übrigens, ich hab Syphilis“ - sofort zur*m Ärzt*in. Ansonsten kannst du dir erst nach 4 (eher 6) Wochen sicher sein - dann ist für das Meiste die Inkubationszeit rum und kann auch nachgewiesen werden. Wenn ein Kondom reißt (was halt wirklich passiert, gerade wenn es falsch genutzt wird) und die andere Person weiß, dass sie etwas hat: auch sofort zur*m Ärzt*in - oft kann durch prophylaktische Medikamentengabe eine Infektion verhindert werden! Say it don't spray it!

Mehr Informationen:

www.zavamed.com/de/welche-geschlechtskrankheiten-gibt-es.html
www.geschlechtskrankheiten.de

Anonyme (Online)Beratung und Testmöglichkeiten in deiner Nähe:

www.aidsberatung.de
www.liebesleben.de/fuer-alle/beratung/beratungsstellen

Gesundheitsämter Berlin - Zuständigkeit STD/ HIV – nicht nach Wohnortsprinzip: Friedrichshain-Kreuzberg, Charlottenburg-Wilmersdorf, Marzahn-Hellersdorf, Mitte: u.a. anonym, unter Umständen kostenfrei (im Zusammenhang Familienplanung, Geringverdienend, Risikokontakt*)

HIV/ STD Schnelltests, zw. 5-15 €
<https://www.mann-o-meter.de>

*hierbei werden häufig rassistische, stereotypische und diskriminierende Narrativen bedient

Why you shouldn't feel weird about your early sexual experimentation

By Shauna Blackmon

You probably remember the first time you had sex. You might remember your first kiss. But do you remember the first time you realized that not everyone had “downstairs bits” that looked like yours? Do you remember ever asking a friend if they wanted to “play doctor,” or exchange glances to divulge what was under the mysterious “swimsuit area?”

We want to think our sex life starts when we finally obtain that goal of losing our virginity but a lot of people have their first sexual experience much, much earlier. Of course for most of us, this doesn't mean having penetrative sex. Instead there was a series of small actions and curiosities where we learned about sex and our own

sexuality, either by ourselves or with trusted friends.

These experiences help define our sexuality, our interests, our shames and our hang-ups about sex but we rarely recognize them, much less speak openly about them. These stories deserve to be told though because they can be revealing gateways into our own sexuality. They deserve to be told because they help eliminate the feeling of singularity (I always thought I was the only one to do that) but also because often, they are funny, endearing or interesting.

To give these stories a home, I have been interviewing people from all over the world about their earliest sexual memories and posting the stories on a site called *Stumbling on Sexuality*.

One of the first and most surprising things I learned from this project was that a lot of people feel weird, ashamed or even dirty about what they did as kids. We don't talk about these early, experimental experiences as adults. We look at children and assume they have no sexual thoughts or inclinations. The next obvious conclusion then for many people is that they must be the only person to ever have engaged in experimentation like this.

Spoiler: most of these experiences were not particularly unique and most of them were nowhere near as bad as people thought they were.

Another thing is that, in many cases, these stories have never been told before to anyone, and often, the events themselves have not been re-examined with adult eyes. Things that seemed like the most important thing in the world when we were younger, can seem like a minor blip on the radar as adults.

Some of the stories are cute and innocent, like Jane.

“At night my mom would tuck me into bed with my big blue teddy bear and I would pull down my pants and just lie there with the teddy bear in my

crotch and the covers on top of me, hoping my mom wouldn't come in."

Some of these experiences are obvious childhood misinterpretations of the world, like Luciano who one day in school, a friend told him that he had seen his first porn.

"He told us that something was coming out of the penis and we thought maybe they were peeing on each other. He also told us that sex was incredibly painful because of the faces that the people were making. No one could really grasp why you would want to do any of this, it all just seemed terrible. I didn't want to pee on someone and I didn't want it to hurt."

Other stories remind us that children are in fact much more sexual than we would like to think, like Lenny, who at five years old was taking truth or dare pretty seriously.

"I had one of the neighborhood boys over and we started playing Truth or Dare. It started normally enough but it moved into "I dare you to touch me here," or "I dare you to do this with your mouth," which eventually turned into, "I dare you to touch my penis with your mouth," or "I dare you to touch my butt hole with your mouth."

Some of these childhood experiences also show a lot about the kinds of people that we become as adults and the kinds of things we enjoy.

Ashley, for example,

"I came up with the art of dildo making. I stuffed toilet paper in a finished toilet paper roll and then taped it. The amount of toilet paper in the middle of the roll would determine how soft or sturdy it was. If

I wanted them thicker, I would alternate wrapping toilet paper, tape, toilet paper, tape and so on around the outside of the roll. I also made the base of it wider so I never lost one. It was very obvious to me that you wanted a base on it. It just makes so much sense. It's literally a sculpting activity, it's like arts and crafts for dildos."

The more that we share and talk about these stories, the more we can realize about our own sexuality and the more we can understand the important role of how we came to learn about sex.

Did you rub or grind on the sofa or on a favorite stuffed animal?

That's normal.

Did you get some neighborhood friends to do things like "play doctor," or unlock the mystery of what in the world the other gender has going on under their pants?

As long as it was consensual exploration between two or more children (this means no power dynamics where one party was significantly older or in charge) and no one got hurt, emotionally or physically; that's normal.

Or, if you made it up to puberty without being interested at all in sex at all, that's also normal.

We need to take the sex positive attitude we now cherish about how everything, as long as it's safe, sane and consensual is OK and apply it to our younger selves and cut ourselves some slack, because our curiosity didn't start at a specific age.

www.stumblingonsexuality.com

Podcast-Tipps

(& die emotionale Arbeit dahinter)

Es ist nicht so
dass ich nicht wüsste
was ich schreiben soll

es ist die Angst davor
etwas Falsches zu schreiben
einen Fehler zu machen
der dir und allen anderen verrät
wer ich wirklich bin.

trotzdem stehen sie hier, meine Worte
und in jedem von ihnen steckt
unerkannt und unerwähnt
die viele Arbeit
dieser einen Person
die mir immer wieder dabei hilft
diese Angst zu überwinden

Danke.

von anonym (cis-männlich)



Podcasts

Wenn ich Podcasts höre drehe ich immer
so laut auf dass ich meine eigenen Gedan-
ken gerade so
nicht mehr hören kann

Tipps einer Freundin:

- > Der Lila Podcast
- > endlich. wir reden über den tod
- > In trockenen Büchern
- > Irgendwas mit Männern
- > Back Talk
- > Popaganda

Meine eigenen Tipps:

(in keiner bestimmten Reihenfolge)

> Darf sie das?
Nicole Schöndorfer kommentiert Themen
der Woche und macht sich über Drunter-
kommentierer lustig

> The Bechdel Cast
Jamie und Caitlin bieten eine feministische
Perspektive auf Filme und
bringen mich gelegentlich zum Lachen

> Ethnically Ambiguous

Zwei Freundinnen reden darüber, wie es ist, „ethnically ambiguous“ aufzuwachsen und zu leben und bieten nebenbei eine interessante Perspektive auf den sogenannten mittleren Osten

> Creature Feature

Hier lernte ich, wie Wombats ihre Hintern zur Selbstverteidigung einsetzen

Wie die Welt untergeht

höre ich mir am liebsten von weißen Du-

des an

> It could happen here

> The End of the World
(und die Nachrichten)



Zusätzliche Podcast-Tipps der Brav_a Redaktion:

> Sillestha

Jeden 2. Mittwoch im Monat 21-22
Uhr auf 88.4 (bzw. 90.7 im Berliner
Süden + Potsdam)

Livestream unter fr-bb.org
www.mixcloud.com/Sillestha
Kontakt: sillestha@mailbox.org

> Vocal about it -

A podcast celebrating women of color
in Europe and featuring real talks about
their lives as two WOC living in Brussels.
unregelmäßig

www.soundcloud.com/vocal-aboutit
und www.vocalaboutit.podbean.com

> Rice and Shine -

Ein vietdeutscher Podcast mit Minh Thu
und Vanessa
monatlich

<https://riceandshine.podigee.io>

> Feuer & Brot

Zwei Freundinnen besprechen in
lockerer Atmosphäre gesellschaftlich
relevante, popkulturelle und persönli-
che Themen wie z.B. Rap, Feminismus,
Angst, Männlichkeit oder auch mal das
Tabuthema der weiblichen Lust oder
Menstruation.

monatlich
www.feuerundbrot.de



Die Ursprünge der Welt

Wir sind wütend. Auf die Welt, die Gesellschaft, das Patriarchat und so weiter. Und wir wollen uns ausdrücken. Uns den Raum nehmen, der uns zusteht und frei sein.“ „Wir“, das ist das FoK'ollektiv, ein feministisches Theater- und Bildungskollektiv aus Berlin. Um dies auszudrücken knüpfte sich das Kollektiv die feministische Graphic Novel von Liv Strömquist „Der Ursprung der Welt“ vor und brachte es im about blank an zwei Tagen im April auf die Bühne im Zelt des Friedrichshainer Clubs. Und wir waren eingeladen uns das Spektakel anzusehen. Nachdem wir uns mit unseren VIP Karten, welche Daniel einen Freudenschrei entlockten (wann waren wir denn schon mal VIPs?), in die erste Reihe setzen durften, beschäftigte uns als erstes intensiv die Frage, inwiefern wir gleich mit eingebunden werden

würden in die Aufführung. Bei einem Stück, welches sich um die Vulva, deren Kulturgeschichte und Sichtbarkeit dreht, eine vielleicht berechtigte Angst vor Mitmachtheater. „Und deine Vulva so? Heute schon hart geworden? Wild und blutig, haarig und schräg?“ lassen dann schnell darauf schließen, dass es sich vor allem darum handelt nachzudenken über etwas, dass gesellschaftlich tabuisiert ist und worüber viele Menschen, die auch selbst eine Vulva haben viel zu wenig wissen und auch lieber nicht reden wollen. Funktioniert von Anfang an. Nach dem emotionalen, recht ernsten Anfang, in dem eine Darstellende Person über die peinliche Berührung ihrer Eltern berichtet, weil ihr Kind auf dem Plakat für die „Ursprünge der Welt“ mit gespreizten Beinen und einem deutlich zu sehenden roten Fleck im Intimbereich abgebildet ist, geht es schwingvoll weiter. Sich recht nah am Comic abarbeitend werden im ersten Teil der Inszenierung nach der Unsichtbarkeit der Vulva das größere Problem bearbeitet: Männer...die sich zu sehr dafür interessieren, was als das weibliche Geschlechtsorgan bezeichnet wird.

Die 7 Männer bzw. Männergrüppchen, die sich gegenseitig in der Absurdität des Interesses und der Meinung zur Vulva oder der Klitoris übertreffen, werden mit den Originalillustrationen von Strömquist in Pappe als Theater im Theater aufgeführt. Die Pappnasen schauen von ihrem Thron herunter auf drei Darstellende, die mit geöffneten Beinen von unterschiedlichen Leuten ihre Genitalien bewerten lassen. Da ist John Harvey Kellog, der gegen Hunger am Morgen die Frühstückscerealien erfand und gegen Onanie, die seiner Meinung nach zu Epilepsie und Wahnsinn führt, als Heilmittel dafür empfahl Säure über die

Klitoris zu kippen. Isaak Baker Brown fand die Klitoridektomie, die Entfernung der Klitoris, als wirkungsvoll und John William Money, der das binäre Geschlechtssystem sehr sehr toll fand, unter dessen Maßgabe intersexuelle Kinder noch bis heute in frühen Jahren sinnloser Weise operiert werden. Bei solchen Beispielen, trotz der witzigen Illustrationen und den ideenreichen Darstellungen des FoK'ollektivs, zu klatschen, fällt schwer. Empowernd wirkt dagegen wieder sehr das selbstgedrehte Video von durch Kindern dargestellte Aliens, die sich über den Umgang der Menschen wundern, als Publikum zusammen laut „Vulva“ zu rufen, die Riesen-Vulva, die ihr Aussehen detailliert erklärt und der fulminant dargestellte Freudenfluss. Die Inszenierung setzt sich auf kreative Weise mit Menstruation, Tampons,

Menstruationsschmerzen und viel Bestärkendem zur Monatsblutung auseinander. Wo in einer Aufführung Vulven angebetet werden, am Stammtisch Aristoteles und Freud mit Bärten und Bierkrügen bestückt am Ende einer wirklich großartig inszenierten Diskussion von der Barfrau' rausgeworfen werden, Religionsoberhäupter als Socken dargestellt werden, die „Denkerin in PMS Melancholie versinkt, Aliens Menstruations-Cocktails schlürfen und der „Angry Pussy Song“ sich über die aktuellen Verhältnisse aufregt, sind wir auf jeden Fall richtig und jubeln die Darstellenden mehrfach wieder auf die Bühne, um die zahlreichen, aufwendigen Requisiten, die persönlichen Geschichten und das beflügelnde Werk, was die Aufgabe die Scham zu bekämpfen mehr als gut absolviert hat, zu feiern. Also. Geht da hin, es ist wärmstens zu empfehlen!

Zum Beispiel in **Leipzig** am 01. und 02. November 2019, 20 Uhr im Ostpassagen-Theater.

am 23. November in **Frankfurt/Oder**, Ort steht noch nicht fest.

Weitere Termine, auch in anderen Städten und Orten sind in Planung, also haltet Ausschau.

Mehr Infos dazu:
www.fokkollektiv.jimdosite.com

Fragen oder Texte für die Neuauflage des Schamzines, dass am Ende der Aufführung verteilt wurde, könnt ihr gerne schicken an: fok_ollektiv@posteo.de



Rezension
von Team Gästeliste



#ichwillihnberühren

Eine schwule Coming-of-Age-Love-Story, wie sie sich wahrscheinlich allzu oft abspielt, worüber mensch aber nur selten liest. Stilistisch weniger klassischer Roman, dafür ein Wechsel zwischen ungefiltertem Gedankennerguss, Chatverlauf und mehrdeutigen Dialogen. Zwei Kumpel, von denen einer sich unsterblich in den anderen verliebt hat, und der dann irgendwann plötzlich nur in Boxershorts in seinem Bett liegt. Schon schön, aber

völlig unvermittelt und überfordernd. Wie soll er nun herausfinden, ob der andere auch so empfindet? Wie damit umgehen, im schlimmsten Fall nicht nur eine Abfuhr, sondern homophobe Ausfälle verdauen zu müssen? Er wendet sich an die lokale Jodelgemeinde und es spinnt sich ein Beziehungsgeflecht, dass plötzlich viel mehr Menschen mit einbezieht, als nur die beiden. Eine Geschichte von kleinsten Zeichen, viel Unsicherheit, vielen Meinungen und gut gemeinten Tipps, vielen Gedanken und viel Kopfkino. Mich hat das Buch sofort gepackt. Dieses Kribbeln, diese Spannung, wenn du jemensch toll findest und ihr euch so ganz ganz langsam annähert und du immer wieder verzweifelst, weil es vielleicht doch nicht so ist, wie du es dir wünschst. Dieses Gefühl, dass mich an meine Teenie-Zeit erinnert hat, transportiert das Buch ganz wunderbar. Dazu immer wieder witzige Situationskomik, bei der mensch einfach

schmunzeln muss. Easy reading :)

von J. und L.

OJ & Er
#ichwillihnberühren
Ach je Verlag 2019
ISBN: 978-3-947720-33-0



Wunderwesen

Erstmal durchatmen nach dem Eingangstrack, ein bisschen wie friends von friends treffen: statt erwartetem Hallo-Sagen gibt's Gruppenumarmung. Meine softe Seite ist überrumpelt. Im Laufe der Platte geht mir das dann tatsächlich noch häufiger so. Faulenza's Album Wunderwesen hat satte 20



Tracks. Mit dem Titelsong sind Stil und Programm ganz gut zusammengefasst: größtenteils lieb und kritisch gegen „normal“ oder „richtig“ und „gesund“. Die Beats sind vielfältig, mal gibts Gitarre, mal eingängigen Party-Synthi oder dick D'n'B zu Trans*female Rap über Struggle, Love und Happieness und über das Vorhanden- und Ausgesetztsein gängiger hetero- und psychonormativen Stigmas.

Es sind Zeilen über Empowerment, Selfcare, Vertrauen, Nähe und Zuneigung – sich selbst gegenüber und „Für alle

Lebewesen“. Faulenza's Texte sind einfach zugänglich, größtenteils ohne mehrmals ums Eck laufende Verkläuterungen. Das hat starke Passagen wie in „Queere Gangsta“ und „Wie sie mich haben wollen“ oder geht bei „Geister“ dann schon mal an die Substanz. Ab und an ist mir der immer sehr persönlichen Bezug der Texte zwar zu doll in ein Songformat gepresst und dann einfach zu viel. Ansonsten gibts charmante Tagträume („Herr Schmidt“, „Taxipunk“) oder musikalische Abrechnungen („AfNö“, „Eltern gehörn abgeschafft“, „Reclaim the stage“) und

fätt Szeneprominenz zu Gast mit Sookee, Haszcarra und Carmen Zoum, Finna, Lady Lazy oder Riva.

PS: Was heißt schon Psycho! An alle queeren Gangsta – mit Dosenbier und Punktaxi auf zu Schmidti ausm Aldi!

Faulenza
Wunderwesen
CD, Download, Vinyl
SPRINGSTOFF



GLOSSAR

Adorno

Theodor W. Adorno (1903-1963) war ein deutscher Philosoph. Er zählt zu den Hauptvertretern der als Kritische Theorie bezeichneten Denkrichtung, die auch unter dem Namen Frankfurter Schule bekannt wurde.

antira

Abkürzung für Antirassismus

cis/cisgender

als Gegensatz zu trans sind damit Menschen gemeint, die sich mit dem Geschlecht identifizieren, dem sie bei ihrer Geburt zugeordnet wurden

content notes

Kurzzusammenfassung eines Textes

coping-Strategie

auch Bewältigungsstrategie, bezeichnen die Art des Umgangs mit einem als bedeutsam und schwierig empfundenen Lebensereignis oder einer Lebensphase.

emanzipiert

die traditionelle Rolle nicht mehr akzeptierend, selbstständig, unabhängig

genderqueer

außerhalb der Norm der Zweigeschlechtlichkeit

hangry

angry+hungry (wütend+hungrig), durch temporären niedrigen Blutzuckerspiegel erzeugte Emotion

Hegel

Georg Wilhelm Friedrich Hegel war ein Philosoph der als wichtigster Vertreter des deutschen Idealismus zählt, ließ den Rest auf Wikipedia wenn es dich wirklich interessiert...

Lecktuch

Folie die auf die Vulva oder den Anus der*s Sexualpartner*in gelegt wird, um sich beim Oralverkehr vor der Übertragung von krankheitsauslösenden Keimen zu schützen

queer / Queer-Feminismus

Stellt ein Beispiel für die Aneignung und Neubesetzung eines ursprünglich negativ besetzten Begriffes dar: "queer", wörtlich "schräg" oder "seltsam", wird im Englischen häufig als Schimpfwort für "Homosexuelle" verwendet. Das Wort ist aber nicht nur als Kurzform für "schwul/lesbisch" zu verstehen (auch wenn es u.U. so verwendet wird), sondern wendet sich gegen klar voneinander abgrenzbare Kategorien von Geschlecht und Sexualität. Weit gefasst können mit „queer“ auch alle möglichen Abweichungen von der Norm bezeichnet werden – wichtig ist (für uns) dabei jedoch immer die positive Bewertung und die Praxis der Selbst-, statt Fremdbezeichnung.

Radical Self-care

die Verantwortung zu übernehmen sich zu erst um sich selbst zu kümmern bevor mensch versucht sich um andere zu kümmern

trans*

Offene Begriffe für Menschen, die nicht (oder nicht ausschließlich) in dem Geschlecht leben wollen oder können, dem sie bei ihrer Geburt zugeordnet wurden. Dazu können z.B. Transsexuelle, Drags, Transidenten oder Cross-Dresser zählen – und viele mehr.

Unterstrich-Form / Sternchen-Form

Leser_in / Leser*in“- Der Unterstrich bzw. das Sternchen soll über das strikte Zwei-Geschlechter-System hinausweisen und auch Menschen Raum geben, die sich nicht (ausschließlich) dem „männlichen“ oder „weiblichen“ Geschlecht zuordnen wollen oder können.

Wahlfamilie

selbstgewählter Familienzusammenhang, enge Freund_innen

Zine

Kurzform von „Magazine“. Selbstveröffentlichtes, unkommerzielles Heftchen mit kleiner Auflage, das in der Regel von einer Person oder einer kleinen Gruppe von Leuten gemacht wird. Voll d.i.y. (do it yourself) quasi

Anzeige
(gratis)



„Der Arbeitslohn wird also durch diesen Gesetz bestimmt, die den Preis jeder andern Ware bestimmen.“

Einfach mal das Maul halten!

