

01 / 2023



Lesbenorganisation Schweiz  
Organisation suisse des lesbiennes  
Organizzazione svizzera delle lesbiche

[www.los.ch](http://www.los.ch)

# LOS-INFO



# Inhalt

## Sommaire

<b>Editorial Éditorial</b>	3
<b>Die LOS in Zahlen La LOS en chiffres</b>	4
<b>Jahresrückblick 2022 Retour sur l'année 2022</b>	4
<b>Unsere sexuelle Gesundheit in aller Munde! Notre santé sexuelle sur toutes les lèvres!</b>	9
<b>Richtiges Brustabtasten La palpation mammaire</b>	13
<b>Studie über die Gesundheit von LGBT Personen in der Schweiz Étude sur la santé des personnes LGBT en Suisse</b>	15
<b>Interview mit dem Studienleiter Entretien avec le responsable de l'étude</b>	17
<b>Gesundheit im Alter La santé des personnes âgées</b>	20
<b>Psychische Gesundheit: Eine schlechte und drei gute Nachrichten. Santé psychique, une mauvaise et trois bonnes nouvelles.</b>	21
<b>Sabine Wunderlin – eine Fotografin neu entdecken Sabine Wunderlin – Redécouvrir une photographe</b>	23
<b>Queer in der Alterssiedlung? Aber sicher! Une maison de retraite queer ? bien sur !</b>	29
<b>iCare: Ein ambitioniertes Weiterbildungsprojekt iCare : Un projet ambitieux de formation professionnelle</b>	31
<b>Queer-feministische Gesundheitsfürsorge: Was kann die Medizin von Queers lernen? Soins médicaux queer-féministes : ce que la médecine peut apprendre des personnes queer</b>	33
<b>Was ist los bei der LOS? Que se passe-t-il à la LOS ?</b>	39
<b>Alles, was ihr schon immer über Sexspielzeug wissen wolltet... Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les sextoys...</b>	40
<b>40+ Kontaktanzeigen Annonces 40 ans et +</b>	45
<b>JUS mit LOS Lex avec la LOS</b>	46
<b>Comic Bande-Dessinée</b>	47
<b>Unser LOS-Team L'équipe de la LOS</b>	48

### Impressum

**Herausgeberin Editrice** Lesbenorganisation Schweiz LOS, www.los.ch, info@los.ch, T 079 727 40 97

**Erscheinungsweise Parution** zweimal jährlich | 2 fois par an

**Auflage Tirage** 1750

**Projektleitung Responsable de projet** Olivia de Graaf

**Redaktionelle Bearbeitung Composition** Geschäftsleitung (Alessandra Widmer, Muriel Waeger, Salome Trafelet) und Vorstand (Laura Eigenmann, Tamara Funciello, Antonia Hauswirth, Nadja Herz, Barbara Läubli, Kathrin Meng, Elodie Oustin), Olivia de Graaf

**Übersetzungen Traductions** Rébecca Geissbühler, Madlaina Caffisch, Muriel Waeger

**Deutsches Lektorat Relectures germanophones** Nadja Herz, Barbara Läubli, Salome Trafelet

**Französisches Lektorat Relectures francophones** Elodie Oustin, Muriel Waeger

**Layout Mise en page** Rebekka Bruderer

**Redaktion Rédaction** LOS, Monbijoustrasse 73, 3007 Bern

**Inserate Annonces** LOS, info@los.ch, T 079 259 39 47




**Druck Impression** Merkur Zeitungsdruck AG, Gaswerkstrasse 56, 4900 Langenthal

**Nächste Ausgabe Prochaine édition** Winter 2023 | Hiver 2023

**Insertionsschluss Délai de remise des annonces** 31.08.2023

**Redaktionsschluss Bouclage** 30.09.2023

**Titelbild Couverture** Milena Pache, www.femmes-sorcières.com

-  LOS\_lesbenorganisation
-  LOS.Schweiz | LOS\_lesbiennes
-  LOS\_Schweiz | Organisation Suisse des  
Lesbiennes «LOS»

# Liebe LOS-Mitglieder

## Chèr-x-e-s membres de la LOS

**Muriel Waeger**

LOS Co-Geschäftsleiterin

**Barbara Läuchli**

LOS-Vorstandsmitglied

**Olivia de Graaf**

Projektleiterin LOS-Info



**Muriel Waeger**

LOS co-directrice

**Barbara Läuchli**

Membre du comité

**Olivia de Graaf**

Responsable de projet

Liebe Leser\*innen, für Barbara, Olivia und Muriel, die dafür gesorgt haben, dass ihr jetzt dieses Heft vor euch habt, ist dies eine spezielle Ausgabe der LOS-Info. Unser Team war diesmal ganz besonders motiviert, denn hier erzählen wir euch, wie sich die LOS im Gesundheitsbereich engagiert. Wir freuen uns, euch in dieser Ausgabe die fantastische Broschüre «Lipsync» beizulegen, an der wir lange gearbeitet haben. Ihr findet darin zahlreiche Kollaborationen und Beiträge von verschiedenen Expert\*innen über die sexuelle Gesundheitsversorgung für Lesben, Bisexuelle und queere Frauen. Passend dazu beschäftigen wir uns in diesem Heft mit weiteren Gesundheitsthemen der LGBTQIA+ Community. So teilen wir mit euch die wichtigsten Resultate der Schweizerischen LGBT Gesundheitsstudie und ihr findet Beiträge über die Weiterbildung von Fachpersonen, die psychische Gesundheit, einen Sex Toy Guide, ein Interview über queer-feministische Gesundheitsfürsorge sowie verschiedene queer-feministische Kollektive, Vereine und Fachpersonen, die bereits ein stetig wachsendes Gesundheitsangebot für Queers haben. Obwohl die paar Seiten niemals ausreichen, um über alles zu berichten, könnt ihr euch in dieser Ausgabe doch einen Überblick verschaffen, was sich in den letzten Jahren im Gesundheitsbereich alles getan hat. Darüber hinaus findet ihr in dieser Ausgabe den Jahresbericht 2022 der LOS sowie eine Würdigung der Fotografin Sabine Wunderlin. Wir freuen uns, diese Themenvielfalt mit euch zu teilen.

Das Redaktionsteam wünscht euch für das Jahr 2023 gute Gesundheit und viel Spass beim Lesen!

*Barbara Läuchli, Olivia de Graaf und Muriel Waeger*

Cette édition de la LOS-Info est très spéciale pour Barbara, Olivia et Muriel qui ont organisé son aboutissement sur papier. Notre équipe était en effet plus motivée que jamais pour ce journal qui raconte l'engagement de la LOS dans le domaine de la santé et qui vient présenter un de nos grands projets dans ce domaine. Cette édition n'est donc pas seulement un journal, mais aussi la transmission d'un travail de longue haleine qui a nécessité de nombreuses collaborations et expertises pendant plus d'un an.

Nous avons donc le plaisir de vous transmettre la magnifique brochure « sur toutes les lèvres » jointe à un journal qui fait le tour du travail (sur la santé) de la LOS et qui présente aussi des initiatives pour la santé toujours plus nombreuses et conduites par des collectifs, des associations et des professionnel-le-x-s qui ont des projets queer plein la tête. Ainsi, nous partageons avec vous les principaux résultats de l'enquête suisse sur la santé LGBT et vous trouverez des articles sur la formation continue des professionnel-le-s, la santé mentale, un guide des sex toys, une interview sur les soins de santé queer-féministes ainsi que différents collectifs, associations et professionnel-le-s queer-féministes qui ont déjà une offre de santé pour les queers en constante augmentation. Bien que ces quelques pages ne suffiront jamais à rendre compte de tout, ce numéro vous donne un aperçu de ce qui s'est passé ces dernières années dans le domaine de la santé. En outre, vous trouverez dans ce numéro le rapport annuel 2022 de la LOS ainsi qu'un hommage à la photographe Sabine Wunderlin. Nous sommes heureux-se-s de partager cette diversité de sujets avec vous.

En vous souhaitant une santé resplendissante pour cette année 2023, l'équipe de rédaction espère que la lecture sera agréable et pleine d'éclaircissement.

*Barbara Läuchli, Olivia de Graaf et Muriel Waeger*

# Die LOS in Zahlen La LOS en chiffres

neue Mitglieder  
96  
nouveaux-elle-x-s membres

neue Newsletter-Abos  
1914  
nouvelles inscriptions à notre newsletter

Beratungen  
450+  
consultations

Demoschilder  
52  
pancartes de manifestation

Unterschriften in 2 Petitionen  
4654  
signatures dans 2 pétitions

Spender\*innen  
190  
donateur-ric-e-x-s

Prides  
4  
Prides

Medieninterviews  
174  
interviews dans les médias

## Jahresrückblick 2022 Retour sur l'année 2022

**von Muriel Waeger und Salome Trafelet**

**Feministisch – solidarisch – inklusiv – progressiv – stolz. An diesen fünf Werten hat sich unser Einsatz bei der LOS auch 2022 orientiert. Wir haben die Einführung der Ehe für alle gefeiert, uns gegen Hass und Diskriminierung gewehrt, auf der Strasse protestiert und unser Gesundheitsprojekt «Lipsync» gestartet. Auch nach dem grossen Abstimmungserfolg bei der Ehe für alle gehen uns die Themen keineswegs aus.**

Die LOS Geschäftsstelle koordiniert die politische und öffentliche Arbeit der LOS, leitet Kampagnen, vernetzt die Community und kommuniziert in zwei Sprachen für die LOS. Der Vorstand setzt die strategischen Schwerpunkte, fasst Positionen, vertritt die LOS in verschiedenen Organisationen und unterstützt die Geschäftsstelle in der Projektarbeit.

**par Muriel Waeger et Salomé Trafelet**

**Féministe – solidaire – inclusive – progressiste – fière. Ces cinq valeurs ont continué à orienter notre engagement au sein de la LOS en 2022. Nous avons célébré l'introduction du mariage civil pour toutes et tous, nous nous sommes opposée-x-s à la haine et à la discrimination, nous avons protesté dans la rue et lancé notre projet de santé « Sur toutes les lèvres – Lipsync ». Même après la grande victoire de la votation de 2021, nous sommes loin d'être à court de thèmes et d'idées.**

Le bureau de la LOS coordonne le travail politique et public de la LOS, dirige les campagnes, crée un réseau au sein de la communauté et communique en deux langues pour la LOS. Le comité fixe les priorités stratégiques, prend position, représente la LOS dans diverses organisations et soutient le bureau dans ses différents projets.

Auch ohne unsere 1481 Mitglieder und freiwilligen Helfer\*innen würde es nicht gehen: 2022 konnten wir 96 Neumitglieder gewinnen – danke, dass ihr dabei seid!



## Unsere Projekte 2022

### Interne Professionalisierung

Die Geschäftsstelle der LOS professionalisiert sich weiter: 2022 haben wir zum Beispiel damit begonnen, unsere Mitgliederdatenbank neu aufzusetzen und unsere Buchhaltungsprozesse überarbeitet.

### Kombimitgliedschaften

Letztes Jahr haben wir mit der habs queer Basel, der HAZ queer Zürich, der hab queer Bern und der Milchjugend Kombimitgliedschaftsverträge abgeschlossen (und werden dies zukünftig auch noch mit anderen Organisationen tun).

### Die Ehe für alle tritt in Kraft!

Im Juli wurde die Ehe für alle eingeführt: Nicht nur viele queere Hochzeiten, auch viele Umwandlungen von eingetragenen Partnerschaften in Ehen fanden statt. Wir haben mitgefeiert, aber auch festgestellt, dass die administrative Einführung einige Hürden mit sich brachte und haben darum viele Paare und Ämter beraten.

### Regenbogenfamilien werden besser abgesichert

Gleich nach der Einführung der Ehe für alle mussten wir schon eine Ungleichbehandlung bei den Kostenrückerstattungen bei Spermaspenden in Schweizer Kliniken feststellen: Unsere Petition dazu wurde von 2260 Personen unterzeichnet und wir engagierten uns auf politischer Ebene gegen

Mais sans nos 1481 membres et bénévoles, nous ne pourrions rien faire de tout cela : en 2022, nous avons enregistré 96 nouvelles adhésions – merci d’être avec nous !

## Nos projets en 2022

### Professionalisation à l’interne

Le bureau de la LOS poursuit sa professionnalisation : en 2022, nous avons notamment commencé la restructuration de notre base de données des membres et le remaniement de nos processus comptables.

### Adhésions combinées

L’année dernière, nous avons conclu des contrats d’adhésion combinée avec les associations « habs queer Basel », « HAZ queer Zurich », « hab queer Bern » et avec la Milchjugend (et nous le ferons encore à l’avenir avec d’autres organisations).

### Le mariage pour toutes et tous entre en vigueur !

En juillet, le mariage pour toutes et tous est entré en vigueur. De nombreux mariages queer ont eu lieu, ainsi que de nombreuses conversions de partenariats enregistrés en mariage. Nous avons célébré cela avec vous, mais aussi constaté que l’entrée en vigueur comportait quelques obstacles, nous avons donc conseillé beaucoup de couples et de services administratifs.



### Les familles arc-en-ciel mieux protégées juridiquement

Juste après l’introduction du mariage pour toutes et tous, nous avons déjà constaté une inégalité de traitement dans le remboursement des frais liés aux dons de sperme dans les cliniques suisses.

diese Ungleichbehandlung. Auch sonst sind noch immer nicht alle Kinder aus queeren Beziehungen von Geburt an rechtlich abgesichert. Wir haben uns dafür mit zwei Motionen im National- und Ständerat stark gemacht, die dieses Anliegen unterstützen. Im Dezember konnten wir einen Teilerfolg feiern: Zumindest das Stiefkindadoptionsverfahren soll in Zukunft vereinfacht werden – ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung!

### **Unsere Gesundheit ist in aller Munde**

Dieses Thema war uns letztes Jahr so wichtig, dass wir ihm gleich diese LOS-Info Ausgabe gewidmet haben. Im Sommer begannen wir die Zusammenarbeit mit Sexuelle Gesundheit Schweiz, Les Klamydias und der Aids-Hilfe Schweiz. Zusammen haben wir die Broschüre «Lipsync» erarbeitet, die dieser LOS-Info beiliegt. Auch zur LGBT-Gesundheitsstudie des Bundes, die im Dezember veröffentlicht wurde und welche die LOS mit angeregt und in den letzten Jahren intensiv begleitet hat, findet ihr in dieser LOS-Info viele Informationen.

### **Einsatz gegen Gewalt und Hass**

Zusammen mit Pink Cross und TGNS setzen wir uns im Parlament, in den Medien und an Konferenzen gegen Gewalt und Hass ein. Zum IDAHOBIT veröffentlichten wir den Hate Crime Bericht 2021 und kurz darauf hat der Nationalrat einem nationalen Massnahmenplan gegen LGBTQ-feindliche Hate Crimes zugestimmt. Im Dezember sagte der Nationalrat zudem Ja zu einem nationalen Verbot von Konversionsmassnahmen – ein wichtiger Zwischenerfolg!



Notre pétition à ce sujet a été signée par 2260 personnes, et nous nous sommes engagée-x-s en politique contre cette discrimination. Par ailleurs, tous les enfants issus de relations queer ne bénéficient toujours pas d'une protection juridique dès la naissance. Nous nous sommes engagée-x-s en faveur de deux motions qui soutiennent cette revendication au Conseil national et au Conseil des Etats. En décembre, il est ressorti qu'au moins la procédure d'adoption de l'enfant du/de la conjoint-e-x allait être simplifiée à l'avenir – un pas important dans la bonne direction !

### **Notre santé est sur toutes les lèvres**

Ce thème était si important pour nous l'année dernière que nous lui avons immédiatement consacré ce numéro de la LOS-Info. En été, nous avons commencé à collaborer avec Santé sexuelle Suisse, Les Klamydia's et l'Aide Suisse contre le Sida. Nous avons élaboré ensemble la brochure « Sur toutes les lèvres », qui est jointe à cette LOS-Info. Dans ce numéro, vous trouverez également de nombreuses informations sur l'étude sur la santé LGBT qui a été publiée en décembre. La LOS a contribué au lancement de cette étude et elle a accompagné sa réalisation ces dernières années.

### **Engagement contre la violence et la haine**

En collaboration avec Pink Cross et TGNS, nous nous engageons au Parlement, dans les médias et lors de conférences contre la violence et la haine. À l'occasion de l'IDAHOBIT, nous avons publié le rapport sur les crimes de haine 2021 et, peu après, le Conseil national a approuvé un plan de mesures national contre les crimes de haine anti-LGBTQ. En décembre, le Conseil national a également dit oui à une interdiction nationale des mesures de conversion – il s'agit d'un succès intermédiaire important !

### **La protection contre la discrimination fait effet !**

Nous nous engageons également devant les tribunaux pour une protection efficace contre la discrimination des lesbiennes, des gays et des bisexuel-le-x-s, telle qu'elle est actuellement définie dans le code pénal : avec Pink Cross, nous avons notamment porté plainte avec succès contre le site d'extrême droite «La Hallebarde» et le polémiste Alain Soral.

### Der Diskriminierungsschutz wirkt!

Für einen effektiven Diskriminierungsschutz von Lesben, Schwulen und Bisexuellen, wie er aktuell im Strafgesetz festgelegt ist, setzen wir uns auch vor Gericht ein: Zusammen mit Pink Cross zeigten wir unter anderem die rechtsextremistische Website «La Hallebarde» und den Polemiker Alain Sorral mit Erfolg an.

### Solidarität über die Schweiz hinaus

Im Februar griff Russland die Ukraine an – zusammen mit Pink Cross, TGNS, der Milchjugend und der Aids-Hilfe Schweiz richtete die LOS einen Notfallfonds für geflüchtete Menschen aus der Ukraine und lokale LGBT-Organisationen ein. Dank vieler grosszügiger Spenden konnten wir Organisationen und Einzelpersonen mit insgesamt 80'000 CHF unterstützen. Im November forderten wir zudem zusammen mit Pink Cross und All-Out die FIFA dazu auf, Verantwortung zu übernehmen und sich gegen die menschenrechtsverletzenden Zustände im WM-Land Katar einzusetzen.

### Wir gestalten queere Kantone

Zusammen mit Pink Cross und TGNS führten wir 2022 die Queer Cantons Conference in Zürich und Lausanne durch. Zusammen mit Politiker\*innen, Verwaltungsangestellten und Aktivist\*innen diskutierten wir über mögliche politische Massnahmen für die LGBT+ Community auf kantonaler Ebene.



### Queere Organisationen vernetzen und empowern

Im März führte die LOS im Rahmen der Aktionswoche der Stadt Bern gegen Rassismus zusammen mit Aktivist\*innen des Café Révolution einen Workshop zu Weisser Vorherrschaft in LGBTIQ-Organisationen durch. 22 Organisationsvertreter\*innen

### Solidarität au-delà de nos frontières

En février, la Russie a attaqué l'Ukraine. Avec Pink Cross, TGNS, la Milchjugend et l'Aide Suisse contre le Sida, la LOS a décidé de mettre en place un fonds d'urgence pour les personnes réfugiées en provenance d'Ukraine et les organisations LGBT locales. Grâce à de nombreux dons généreux, nous avons pu soutenir des organisations et des personnes queer à hauteur de 80'000 CHF. En novembre, nous avons également demandé à la FIFA, en collaboration avec Pink Cross et All-Out, de prendre ses responsabilités et de s'engager contre les violations des droits humains au Qatar, pays hôte de la Coupe du monde.



### Nous concevons des cantons queer

En collaboration avec Pink Cross et TGNS, nous avons organisé en 2022 la Queer Cantons Conference à Zurich et à Lausanne. Avec des politicien-x-s, des employé-e-x-s de l'administration et des militant-e-x-s, nous avons discuté des mesures politiques possibles au niveau cantonal pour la communauté LGBT+.

### Mettre en réseau les organisations queer et leur donner plus de pouvoir

En mars, dans le cadre de la semaine d'action de la ville de Berne contre le racisme, la LOS a organisé avec des militant-e-x-s du Café Révolution un atelier sur le suprémacisme blanc dans les organisations LGBTIQ. 22 représentant-e-x-s d'organisations de toute la Suisse y ont participé et se sont penché-e-x-s de manière critique sur leurs propres structures. En octobre, les associations faitières et les organisations régionales se sont à nouveau réunies pour la LGBTIQ Conference. Nous avons à nouveau organisé des ateliers passionnants et

aus der ganzen Schweiz nahmen daran teil und setzten sich kritisch mit ihren eigenen Strukturen auseinander. Im Oktober kamen die Dachverbände und regionalen Organisationen erneut für die LGBTIQ Conference zusammen. Erneut organisierten wir spannende Workshops und einen Kulturabend für Aktivist\*innen aus der ganzen Schweiz.

### Prides

Die LOS beteiligte sich 2022 an der Khur Pride, Zurich Pride, Bulle Pride und der Pride Zentralschweiz. Auf Wagen, an Ständen und auf der Strasse machten wir die LOS und ihre Anliegen sichtbar. Für Furore sorgte die Wagenverteilung an der Zurich Pride, die der LOS für 2022 keinen Fahrzeugplatz zur Verfügung stellen wollte. Insgesamt 2344 Personen und 18 Organisationen (darunter fast alle Pride-Vereinigungen der Schweiz) unterzeichneten den offenen Brief der LOS. Die Zurich Pride überarbeitete darauf zusammen mit Vertreter\*innen aus LGBT-Organisationen ihr Verteilungssystem für die Wagenverteilung.



### Ausblick 2023?

Auch 2023 machen wir weiter – stolz, sichtbar und feministisch! Natürlich bleibt die Gesundheit ein wichtiges Thema, denn wir wollen die Broschüre und ihre Inhalte möglichst vielen Leuten bekannt machen. Auf der politischen Ebene bleiben das Abstammungsrecht, das Engagement gegen Hate Crimes und Konversionsmassnahmen sowie Diskriminierungsschutz hochaktuell. Zudem wollen wir tiefer in das Thema Arbeitswelt eintauchen. Und auch 2023 stehen viele Prides an, an denen wir unsere Anliegen und Forderungen laut werden lassen.

une soirée culturelle pour les militant-e-x-s de toute la Suisse.



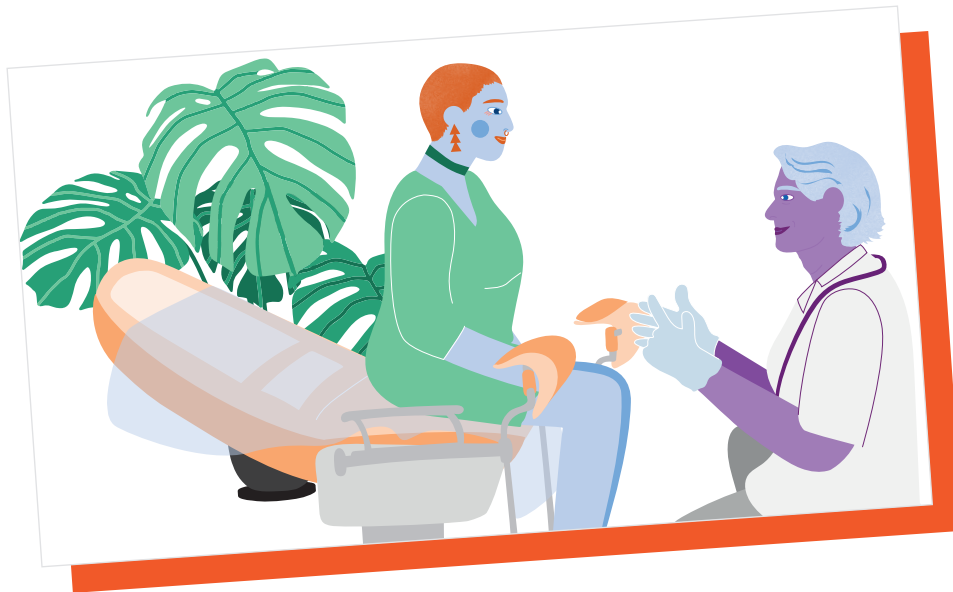
### Prides

En 2022, la LOS a participé à la Khur Pride, la Zurich Pride, la Bulle Pride et la Pride de Suisse centrale. Sur des chars, des stands et dans la rue, nous avons rendu visible la LOS et ses préoccupations. L'attribution des places pour les chars à la Zurich Pride, qui ne voulait pas donner de place à la LOS pour 2022, a fait parler d'elle. Au total, 2344 personnes et 18 organisations (dont presque toutes les associations de Prides de Suisse) ont signé la lettre ouverte de la LOS. La Zurich Pride a ensuite revu son système de répartition des chars en collaboration avec des représentant-e-x-s d'organisations LGBT.

### Perspectives pour 2023 ?

En 2023, nous poursuivons notre mission – fière-x-s, visibles et féministes ! Bien sûr, la santé reste un thème important, car nous voulons faire connaître la brochure et son contenu au plus grand nombre de personnes possible. En outre, nous voulons nous plonger plus profondément dans le thème du monde du travail. Et en 2023, de nombreuses Prides sont prévues, au cours desquelles nous ferons entendre nos préoccupations et nos revendications.





**Gyn-Sprechstunde**  
consultation  
gynécologique  
© **nach morgen**

# Unsere sexuelle Gesundheit in aller Munde! Notre santé sexuelle sur toutes les lèvres!

**von Alessandra Widmer und Muriel Waeger**

**Als politische Organisation setzt sich die LOS im Parlament und auf der Strasse für die Anliegen unserer Community ein. Doch wenn es um unsere Gesundheit geht, ist zwar einiges, aber nicht alles, mit einem politischen Vorstoss zu erreichen.**

Die sexuelle Gesundheit von Lesben ist ein stark vernachlässigtes Thema. Nicht zuletzt, weil wir von einer gesundheitlichen Krise, wie sie Schwulen und Bisexuellen rund um HIV und AIDS widerfahren ist, verschont geblieben sind. Doch auch wir wollen und sollten uns heute um unsere Gesundheit kümmern. Das Problem: die Informationen sind spärlich. Eine Lücke, die die Arbeitsgruppe «Santé Plurielle» der LOS vor Jahren schon ausmachte. Und eine Arbeit, die wir mit dem Projekt «Lipsync» weiterführen wollen. Wir sind der Überzeugung, dass wir nur dann selbstbestimmt über uns und unsere Gesundheit entscheiden können, wenn wir das entsprechende Wissen dazu haben. Sollen wir nun bei jedem Date ein Lecktuch verwenden? Müssen wir in eine gynäkologische Vorsorge, auch wenn wir keine Verhütungsmittel verwenden? Was bedeutet es, wenn wir nach der Menopause nicht mehr so feucht werden wie frü-

**par Alessandra Widmer et Muriel Waeger**

**En tant qu'organisation politique, la LOS s'engage au Parlement et dans la rue pour défendre les intérêts de notre communauté. Mais lorsqu'il s'agit de notre santé, une intervention politique permet certes d'obtenir des résultats, mais pas autant que souhaité.**

La santé sexuelle des lesbiennes est un sujet fortement négligé. Notamment parce que nous avons été plus épargnées par la crise sanitaire du VIH qui a surtout frappé les personnes gays, bisexuelles et trans. Pourtant, nous aussi, nous voulons et devrions prendre soin de notre santé. Le problème principal étant que les informations sont rares. Une lacune que le groupe de travail «Santé Plurielle» de la LOS avait déjà identifiée il y a des années. Et un travail que nous voulons poursuivre avec le projet « Sur toutes les lèvres – Lipsync ». Nous sommes convaincu-e-x-s que nous ne pouvons pas prendre de bonnes décisions sur nous-mêmes et notre santé si nous ne disposons pas des connaissances nécessaires à cet effet. Devons-nous utiliser une digue dentaire à chaque relation sexuelle ? Devons-nous nous rendre régulièrement chez le ou la gynécologue, alors que nous n'avons pas recours à des moyens de contra-

her? Antworten auf solche Fragen müssen wir uns aktuell an verschiedensten Orten zusammensuchen – und auch Fachpersonen können nicht immer zuverlässig Auskunft geben.

Das wollten wir ändern. Darum haben wir zusammen mit Sexuelle Gesundheit Schweiz, Les Klamydias und der Aids-Hilfe Schweiz im letzten Jahr intensiv darüber diskutiert, welche Schwerpunkte und Themen so ein Leitfaden für unsere Community braucht. Mit Lipsync machen wir einen Anfang – im Wissen, dass es noch viel zu all diesen Themen zu sagen gibt. So beschränken wir uns in den Informationen etwa auf Menschen mit einer Vulva (daher der Titel «Lipsync») und fokussieren auf die Inhalte, die es andernorts nicht oder nicht auf uns zugeschnitten gibt.

Zum Glück tut sich immer mehr: Auch dank politischem Engagement (siehe den Artikel zur LGBT-Gesundheitsstudie) rückt die sexuelle und psychische Gesundheit der gesamten LGBTIQ+ Community stärker in den Fokus. Auch die (queer-)feministische Gesundheitsbewegung nimmt neuen Schwung auf: Es gründen sich neue Arbeitsgruppen, Kollektive, Internet-Blogs und noch viel mehr. Wir wollen Spass haben an Sex und unseren Körpern und sie in ihrer Vielfalt feiern. Wir wollen Familien gründen und dabei gut begleitet werden. Wir wollen aber auch gut und sorgfältig versorgt und umsorgt werden im Schweizer Gesundheitssystem. Auch zu diesen Entwicklungen wollen wir mit «Lipsync» beitragen.

Bevor wir mit «Lipsync» in Druck gegangen sind, haben wir die Broschüre nicht nur Expert\*innen, sondern auch ein paar Menschen aus der Community vorgelegt und ihnen ein paar Fragen gestellt – das sind ihre Antworten:

*Sam (Name geändert), 29, non-binär, lesbisch  
Susan, ü60, Lesbe, cis  
Louisa, 30, bisexuell, cis  
Avril, sie-, er- und they-Pronomen, pansexuell, 27, Sexarbeiter\*in*

### **Was ist für dich «Sex»?**

**Sam:** Sex ist viel mehr wie Orgasmen. Sex ist Zärtlichkeit, in Verbindung kommen mit dem eigenen Körper und den Körpern anderer. Queerer Sex im Besonderen ist jedes Mal eine kleine Revolution.

**Susan:** Sex ist für mich die lustvolle Erfüllung eines meiner Grundbedürfnisse, mit einer Frau, das

ception? Est-ce normal de moins lubrifier naturellement après la ménopause et que pouvons-nous faire contre les sécheresses vaginales? Nous devons actuellement chercher les réponses à ces questions à travers internet souvent sans obtenir de réponses de la part des professionnel-le-x-s de la santé.

Nous voulions changer cela. C'est pourquoi, avec Santé sexuelle Suisse, Les Klamydias et l'Aide suisse contre le Sida, nous avons discuté intensivement l'année dernière des points forts et des thèmes nécessaires à un tel guide pour notre communauté. Avec « Sur toutes les lèvres », nous faisons un premier pas, tout en sachant qu'il y a encore beaucoup à dire sur tous ces sujets. Ainsi, nous limitons les informations aux personnes ayant une vulve (d'où le titre) et nous nous concentrons sur les contenus qui n'existent pas ailleurs ou qui ne sont pas adaptés à nos besoins.

Les choses changent heureusement en ce moment, notamment grâce à nos engagements politiques (voir l'article sur l'étude sur la santé des personnes LGBT). Les améliorations vont bon train et beaucoup de projets sur la santé sexuelle et psychique de l'ensemble de la communauté LGBTIQ+ voient le jour. Les mouvements de santé féministes (queer) prennent également un nouvel élan : de nouveaux groupes de travail, des collectifs, des blogs et bien d'autres choses encore se créent. Nous voulons nous amuser sexuellement, avec nos corps et célébrer leur diversité. Nous voulons fonder des familles et être bien accompagnées dans cette démarche. Mais nous voulons aussi être bien soigné-e-x-s et entouré-e-x-s dans le système de santé suisse. Nous voulons également contribuer à ces développements avec « Sur toutes les lèvres ».

Avant de lancer l'impression de « Sur toutes les lèvres », nous avons transmis la brochure à des expert-e-x-s, mais aussi à quelques personnes de la communauté et nous leur avons posé quelques questions - voici leurs réponses :

*Sam, prénom d'emprunt, 29, non-binaire, lesbienne  
Susan, plus de 60 ans, lesbienne, cis.  
Louisa, prénom d'emprunt, 30 ans, bisexuelle, femme cisgenre, pronoms elle  
Avril, il / elle / iel, pansexuel-le-x, 27 ans, travailleuse-x du sexe*

sich durch zärtliches Küssen, am ganzen Körper streicheln, über heissen wilden Sex, an der Klitoris reiben, mit der Zunge einseitig oder gegenseitig lecken, ev. mittels Sextoys, ev. mit dem Finger penetrieren (letztere beide nicht zwingend), u.a. ausdrücken kann.

**Louisa:** Sex kann für mich ganz verschiedene Aspekte haben, aber Lust spielt auf jeden Fall eine grosse Rolle. Darüber hinaus kann Sex sehr zärtlich oder wild sein, kürzer oder länger dauern; ein Moment, den man sehr bewusst erlebt oder in dem man ganz selbstvergessen ist.

**Avril:** Für mich bedeutet es, sich auf eine Aktivität mit erotischer Absicht einzulassen. Die Zustimmung zu einer erotischen Aktivität. Sex ist so verdammt breit gefächert.

### Wie kümmerst du dich um deine sexuelle Gesundheit?

**Sam:** Indem ich mich laufend auf dem neusten Stand halte und mich mit meinen lieben Menschen austausche.

**Susan:** Sexuelle Gesundheit heisst für mich, dass ich sexuell aktiv bin, dass ich versuche, meine Bedürfnisse kundzutun, dass ich auf Hygiene achte.

**Louisa:** Ich informiere mich zum Thema, gebe und hole Konsens ein, so gut ich kann. Zudem lasse ich mich in Absprache mit meiner Gynäkologin regelmässig auf STIs (sexuell übertragbare Infektionen) testen.

**Avril:** Ich habe eine Sexualtherapie gemacht, weil ich sie für wichtig halte und weil sie mir ermöglicht hat, mich mit sexuellen Traumata zu beschäftigen. Ich habe mich durch Bücher, Podcasts und Gespräche mit anderen Sexarbeiter\*innen umfassend informiert und gehe alle drei Monate zum STI-Check.

### Was ist dein Lieblingskapitel aus «Lipsync»?

**Sam:** «Know your pleasure – Risiken kennen und verringern»: Ich lese hier zum ersten Mal Safer Sex-Regeln, die auf meinen Sex ohne Abstriche anwendbar sind.

**Susan:** Meine Lieblingskapitel aus «Lipsync» sind «Let's get wet...» und «Ein Ja ist sexy!».

**Louisa:** Ich finde das Kapitel zu STIs super, weil es so klar und deutlich sagt, was bekannt ist, wie man sich schützen kann und wo halt einfach Unsicherheiten bestehen und wie man damit umgeht.

### Qu'est-ce que le « sexe » ou les relations sexuelles pour toi ?

**Sam :** Le sexe, c'est bien plus que des orgasmes. Le sexe, c'est de la tendresse, entrer en contact avec son propre corps et le corps des autres. Le sexe queer en particulier est à chaque fois une petite révolution.

**Susan :** Pour moi, le sexe est l'accomplissement joyeux d'un de mes besoins fondamentaux, avec une femme, qui peut s'exprimer par des baisers tendres, des caresses sur tout le corps, en passant par des rapports sexuels chauds et sauvages, en se frottant le clitoris, en se léchant unilatéralement ou mutuellement avec la langue, éventuellement au moyen de sextoys, éventuellement en se pénétrant avec le doigt (ces deux derniers cas ne sont pas obligatoires), etc.

**Louisa :** Pour moi, le sexe se compose d'aspects très différents, mais le plaisir joue en tout cas un rôle central. En outre, le sexe peut être très tendre ou sauvage, durer plus ou moins longtemps ; c'est un moment que l'on vit de manière très consciente ou dans lequel on s'oublie complètement.

**Avril :** Pour moi le sexe c'est lorsqu'on décide qu'on fait du sexe. C'est ultra large comme truc.



**Konsens** consentement © **nach morgen**

### Comment t'occupes-tu de ta santé sexuelle ?

**Sam :** En me tenant au courant des dernières nouveautés et en échangeant avec les personnes que j'aime.

**Susan :** Pour moi, la santé sexuelle signifie que je suis sexuellement actif, que j'essaie de faire connaître mes besoins, que je fais attention à mon hygiène.

**Louisa :** J'ai des rapports sexuels, j'en parle, je donne et j'obtiens le consentement des personnes

Denn bislang habe ich zum Thema STIs bei VSV (Mit VSV sind alle Menschen mit Vulva gemeint, die Sex mit Menschen mit Vulva haben) oft widersprüchliche Dinge gelesen oder gar keine Infos gefunden.

**Avril:** Das Kapitel über die gynäkologische Vorsorge hat mich am meisten angesprochen. Dies ist ein Thema, bei dem ich mich oft unwohl gefühlt habe und nicht immer die für mich relevanten Informationen gefunden habe. Ich finde es grundlegend für eine angemessene medizinische Versorgung, dass der\*die Gynäkolog\*in alle genderspezifischen Faktoren sowie die Vielfalt der sexuellen Praktiken und Verhaltensweisen berücksichtigt.

#### Welche Info hat dir gefehlt?

**Sam:** Aus einer trans Perspektive: Wie HRT (Hormonersatztherapien) die Sexualität beeinflussen kann.

**Susan:** In «Lipsync» fehlen mir allgemein mehr Infos über alte queere Lesben wie Menopause, Trockenheit der Schleimhäute usw.

**Louisa:** Es wäre praktisch, wenn Lipsync konkrete Empfehlungen geben könnte, wie oft man sich beispielsweise auf STIs testen lassen sollte. Aber ich weiss, dass es keine allgemeingültige Empfehlung gibt, weil verschiedene Faktoren eine Rolle spielen.



**Butch schwanger** Butch enceinte © **nach morgen**

impliquées du mieux que je peux. En outre, je me fais régulièrement dépister contre les IST chez ma gynécologue.

**Avril:** J'ai suivi une sexothérapie pour traverser des souffrances liées à la sexualités. Je travaille dans le sexe, il faut que je sois aligné à ce niveau. Sinon, faute d'information adaptée dans le milieu gyneco / medical je me suis beaucoup documenté à travers des livres, des podcats et en parlant avec d'autres travailleur-ses-x du sexe. Je fais également un check up IST tous les trois mois.

#### Quel est ton chapitre préféré de « Sur toutes les lèvres » ?

**Sam:** «Connaître son plaisir – connaître et réduire les risques» : C'est la première fois que je lis des règles de safer sex qui s'appliquent à mon sexe sans aucune concession.

**Susan:** Mes chapitres préférés de la brochure sont sur « la lubrification » et « Un oui, c'est sexy ! »

**Louisa:** Je trouve le chapitre sur les IST super, car il explique clairement ce qui est connu, comment se protéger, où des incertitudes restent et comment les gérer. Car jusqu'à présent, j'ai souvent lu des choses contradictoires sur le thème des IST chez les VSV, ou je n'ai pas trouvé d'informations du tout.

**Avril:** Le chapitre sur le suivi gynécologique m'a le plus parlé. C'est un endroit où j'ai souvent été mal à l'aise et où je n'ai pas toujours trouvé les informations qui me sont utiles.

Je trouve qu'il est fondamental pour un soin adapté que la ou le gynécologue prend en compte toutes les données relatives au genre, à la diversité des pratiques et comportements sexuels.

#### Quelle est l'information qui te manquait ?

**Sam:** D'un point de vue trans : comment les THS (thérapies hormonales de substitution) peuvent influencer la sexualité.

**Susan:** Dans « Sur toutes les lèvres », il me manque en général plus d'infos sur les lesbiennes âgées comme par exemple sur la ménopause, la sécheresse des muqueuses, etc.

**Louisa:** Ce serait pratique si « Sur toutes les lèvres » pouvait donner des recommandations concrètes sur la fréquence des tests de dépistage des IST, par exemple. Mais je sais qu'il n'existe pas de recommandation universelle, car différents facteurs entrent en ligne de compte.

# RICHTIGES BRUSTABTASTEN

**ÜBRIGENS:**  
PRÄVENTION VON BRUST-  
KREBS IST FÜR ALLE  
GESCHLECHTER WICHTIG!

UND SO  
GEHT'S:

ERSTMAL EIN BLICKTEST IM SPIEGEL. HEB DIE ARME, LASS SIE HÄNGEN, STEMM SIE IN DIE SEITE. SO KANNST DU SCHONMAL VERFORMUNGEN ODER VERFÄRBUNGEN ERKENNEN.



WORAUF  
ACHTEN:



VERFÄRBUNGEN



UNEBCENHEITEN



FLÜSSIGKEITEN



SCHMERZEN

ARBEITE DICH VON AUSSEN NACH INNEN ZUR BRUSTWARZE VOR, DABEI IST ES EGAL OB DU VON OBEN NACH UNTEN ODER KREISFÖRMIG ABTASTEST.



DRÜCK DIE BRUSTWARZEN ZUSAMMEN, UM ZU SEHEN OB FLÜSSIGKEITEN AUSTRETEN. VERGISS NICHT DIE ACHSELHÖHLEN AUCH ABZUTASTEN!



TIPPS:



VERSUCH IMMER AUF DIE GLEICHE ART UND WEISE ABZUTASTEN. SO KANNST DU VERÄNDERUNGEN BESSER BEMERKEN.



AM BESTEN MACHST DU DAS ABTASTEN IMMER ZUR GLEICHEN ZEIT. FALLS DU EINE PERIODE HAST, WÄRE KURZ NACH DEM EINTRETEN DAVON EIN GUTER ZEITPUNKT.

UND WIEDER GESCHAFFT! DAS REGELMÄSSIGE ABTASTEN DER BRUST KANN LEBEN RETTEN! ALSO NÄCHSTES MONAT GLEICH WIEDER!

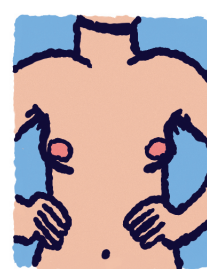
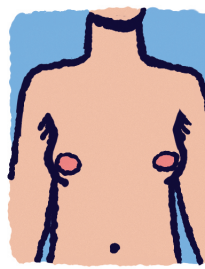
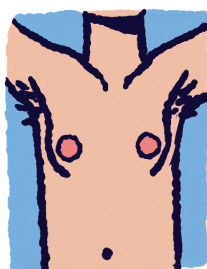
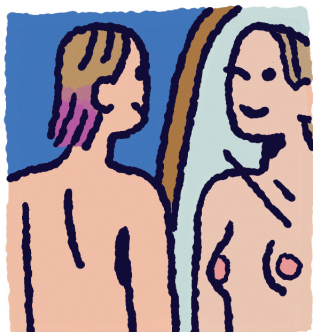


# LA PALPATION MAMMAIRE

**ATTENTION :**  
LA PRÉVENTION  
DU CANCER DU SEIN  
EST IMPORTANTE POUR  
TOUS LES GENRES!

ÇA MARCHE  
COMME ÇA:

REGARDE-TOI D'ABORD DANS LE MIROIR AVEC  
LES BRAS LEVÉS, BAISSÉS PUIS LES MAINS SUR  
LES HANCHES. TU VOIS DES CHANGEMENTS  
DE FORME OU DE COULEUR?



## LES SIGNES:



COLORATION



IRRÉGULARITÉS



ÉCOULEMENTS



DOULEURS

PALPE EN DIRECTION DU MAMELON,  
SOIT DE HAUT EN BAS, SOIT AVEC  
UN MOUVEMENT CIRCULAIRE.



PRESSE LES MAMELONS POUR VOIR  
SI UN LIQUIDE EN SORT. N'OUBLIE  
PAS DE PALPER LES AISSELLES.

## CONSEILS:



SI TU PALPES TOUJOURS  
DE LA MÊME MANIÈRE,  
TU REMARQUERAS MIEUX  
LES CHANGEMENTS.



LE MIEUX EST DE LE FAIRE  
TOUJOURS AU MÊME MOMENT.  
PAR EXEMPLE, JUSTE APRÈS  
LE DÉBUT DES RÈGLES SI  
TU EN AS.

ET VOILÀ, C'EST FINI! PALPER LES SEINS RÉGULIÈREMENT PEUT SAUVER DES VIES.  
N'OUBLIE PAS DE RECOMMENCER LE MOIS PROCHAIN!



# Studie über die Gesundheit von LGBT Personen in der Schweiz

## Étude sur la santé des personnes LGBT en Suisse

von Muriel Waeger und Barbara Läubli

### Vorgeschichte – Postulat

Seit langem war aus internationalen Studien bekannt, dass der Gesundheitszustand von LGBT+ Menschen im Vergleich zur Restbevölkerung schlecht ist. Für die LOS war klar, dass wir handeln mussten, dringend, da in der CH solche Studien und Zahlen fehlten.

So haben wir Samira Marti, SP, in diesem Thema aktiv unterstützt. Sie hat am 07.03.2019 ein Postulat eingereicht, welches den Bundesrat (BR) beauftragte, einen Bericht über die Gesundheit von LGB Personen zu erstellen (später inkl. trans Menschen «T»). Dieser sollte geschlechterspezifische Vergleiche mit der übrigen Bevölkerung beinhalten, damit geeignete Massnahmen definiert und ergriffen werden können.

Die LOS verhalf dem Postulat durch beharrliche politische Arbeit zum Erfolg. Am 26.09.2019 wurde es vom Nationalrat angenommen.

### Erarbeitung – Inhalt

Die konkrete Arbeit begann erst jetzt. Wir forderten, dass den vom BR beauftragten Forschenden der Hochschule LU (HSL) eine LGBT+ Begleitgruppe zur Seite gestellt werde. So arbeiteten 5 Personen aus diversen queeren Dachverbänden, u.a. auch die Co-Geschäftsleiterin der LOS, Muriel Wäger, eng mit den Verantwortlichen zusammen.

Der Bericht musste folgende 5 Punkte beinhalten: Zugang zu Medizin, körperliche und sexuelle Gesundheit, Substanzkonsum, psychische Ge-

par Muriel Waeger und Barbara Läubli

### Historique – postulat

On le savait depuis longtemps, grâce à des études internationales, que l'état de santé des personnes LGBT+ était moins bon que celui du reste de la population. Pour nous, à la LOS, il était clair qu'il fallait agir de toute urgence, car de telles études et de tels chiffres étaient absents en Suisse.

Nous avons donc soutenu activement Samira Marti, PS, à ce sujet. Le 07.03.2019, elle a déposé un postulat qui chargeait le Conseil fédéral (CF) d'établir un rapport sur la santé des personnes LGB (qui inclura également par la suite les personnes trans, « T »). Ce rapport devait contenir des comparaisons, spécifiques au genre, avec le reste de la population, afin que des mesures appropriées puissent être définies et prises.

La LOS a tenté de faire aboutir le postulat par un travail politique. Le 26.09.2019, il a été adopté par le Conseil national.

### Élaboration – contenu

À ce moment-là, le travail ne faisait que commencer. Nous avons exigé qu'un groupe LGBT+ soit mis en place pour accompagner les chercheur-euse-x-s de la Haute école de Lucerne (HSLU) mandatés par le CF. Ainsi, 5 personnes issues de diverses associations faitières queer, dont la codirectrice de la LOS, Muriel Wäger, ont travaillé en étroite collaboration avec les responsables.

Le rapport devait contenir les 5 points suivants : accès aux soins, santé physique, santé sexuelle,



sundheit. Definierte Forschungs-Mittel zur Zielerreichung sollten sein: Literaturstudien aus der CH und international, Vergleich zwischen LGB und der restlichen CH Bevölkerung und Zusatzstudie, die die Unterschiede innerhalb der LGBT+ Community vergleicht.

### Abschluss – Resultate

Am 09.12.2022 wurde die Studie vom BR veröffentlicht.

Sie zeigt auf, dass die Gesundheit von LGBT Personen im Vergleich zur Restbevölkerung schlechter ist. Sie leiden öfter an Depressionen, unter Suizidgedanken, Suizidversuche sind 4x häufiger. Zwei Drittel der queeren Menschen machten mind. 1x im Leben Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen, gut ein Viertel von ihnen auch in der Gesundheitsversorgung. Wegen mangelndem Vertrauen in Ärzteschaft, Krankenhäuser usw. verzichten mehr als doppelt so viele LGBT Leute auf Gesundheitsleistungen. Der Tabak- und Alkoholkonsum ist – v.a. bei queeren Frauen – viel höher als bei der übrigen CH Bevölkerung. Auf gynäkologische Voruntersuchungen und die reproduktive Gesundheit (Schwangerschaft, Geburt) muss bei lesbischen, bisexuellen und queeren Frauen besonders geachtet werden. Die körperliche Gesundheit ist v.a. bei trans und non-binären Menschen markant schlechter.

Laut Bericht sind es nicht die sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität an sich, die die physische und psychische Gesundheit von LGBT-Personen verschlechtern. Es sind vielmehr die negativen Erfahrungen durch Diskriminierung und Stigmatisierung, die sie in ihrem Umfeld und in der Gesellschaft machen.

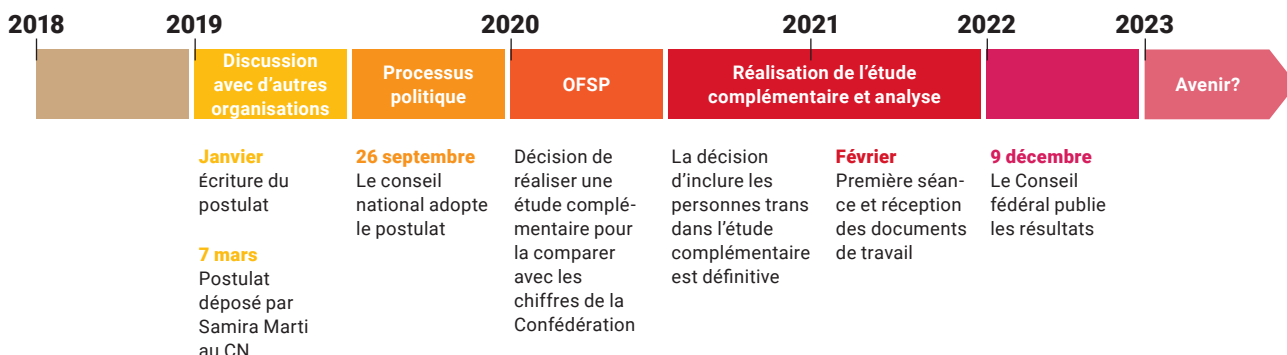
consommation de substances et santé mentale. Les moyens de recherche définis pour atteindre les objectifs étaient : Une revue de la littérature scientifique suisse et internationale, une comparaison entre les LGB et le reste de la population suisse et une étude complémentaire faisant état des différences au sein de la communauté LGBT+.

### Conclusion – résultats

Le 09.12.2022, l'étude a été publiée par le CF.

Elle montre que la santé des personnes LGBT est moins bonne que celle du reste de la population. Les personnes LGBT souffrent plus souvent de dépression et de pensées suicidaires et leurs tentatives de suicide sont quatre fois plus fréquentes. Deux tiers des personnes queer ont vécu des discriminations et de la violence au moins une fois dans leur vie, et un bon quart d'entre elles en ont également été victimes dans le cadre de soins de santé. En raison du manque de confiance dans le corps médical, les hôpitaux etc., deux fois plus de personnes LGBT renoncent aux prestations de santé. La consommation de tabac et d'alcool – surtout chez les femmes queer – est beaucoup plus élevée que dans le reste de la population suisse. Les examens gynécologiques préventifs et la santé reproductive (grossesse, accouchement) doivent faire l'objet d'une attention particulière chez les femmes lesbiennes, bisexuelles et queer. La santé physique est nettement moins bonne, surtout chez les personnes trans et non binaires.

Selon le rapport, ce n'est pas l'orientation sexuelle ou l'identité de genre en soi qui détériore la santé physique et mentale des personnes LGBT. Ce sont plutôt les expériences négatives (discrimination et stigmatisation) qu'elles vivent dans leur environnement et dans la société qui en sont la cause.





### **Fazit – Ausblick**

Der Bericht ist ein erster Schritt. Wichtig ist für die LOS, dass der Bund zum ersten Mal unseren Gesundheitszustand wahrnimmt und Massnahmen vorschlägt. Vor allem legitimieren diese Zahlen unsere Forderungen. Eine ambitionierte Umsetzung der Bundesmassnahmen ist dringend. Jedoch treten mit dieser ersten Studie auch Lücken und Widersprüche zu tage. Nur mit dem langfristigen und konsequenten Einbezug von uns in alle Bundesstudien kann dies gelöst werden.

Wir setzen uns nicht nur politisch und in der Bundesverwaltung für die Gesundheit der Community ein. Mit grossen Projekten erzielen wir schneller konkrete Resultate. Unser Broschüre «Lipsync» ist eines davon. Was in den Bundesmassnahmen nicht erwähnt wird: Muss die LOS, die Community, für die öffentliche Gesundheit freiwillige (Gratis-) Arbeit leisten? Oder müssen solche Projekte nicht durch den Bund finanziert werden, wenn er selber nicht handelt? Unser Einsatz für Gesundheit, Prävention usw. sollte nicht nur mit Worten in einem Rapport, sondern mit allen Mitteln unterstützt werden, damit wir diese Aufgabe gut erfüllen können.

### **Conclusion – perspectives**

Ce rapport est une première étape. Il est important pour la LOS que la Confédération prenne pour la première fois conscience de notre état de santé et propose des mesures. Avant tout, ces chiffres légitiment nos revendications. Une mise en œuvre ambitieuse des mesures fédérales est urgente. Toutefois, cette première étude met également en lumière des lacunes et des contradictions. Seule notre implication conséquente et à long terme dans toutes les études fédérales permettra de résoudre ce problème.

Il n'y a pas qu'en politique et auprès de l'administration fédérale que nous nous engageons pour la santé de la communauté. Avec de grands projets, nous obtiendrons plus rapidement des résultats concrets. Le projet « Sur toutes les lèvres – Lipsync » en est un exemple. Ce qui n'est pas mentionné dans les mesures fédérales c'est le travail gratuit de la communauté tel que celui effectué par la LOS. Cette situation questionne. De tels projets ne devraient-ils pas être financés par la Confédération si elle n'agit pas elle-même ? Notre engagement pour la santé, la prévention etc. ne devrait pas seulement être soutenu par des mots dans un rapport, mais par tous les moyens possibles, afin que nous puissions bien remplir cette mission.

## **Interview mit dem Studienleiter** **Entretien avec le responsable de l'étude**

*Interview von Barbara Läuchli mit Prof. Dr. Andreas Pfister*

**Barbara:** Was ist bezüglich der Gesundheitsstudie Ihr wichtigstes Fazit?

**Andreas Pfister:** Es bestehen in vielen Bereichen gesundheitliche Ungleichheiten zwischen LGBT-Personen und der übrigen Schweizer Bevölkerung, am stärksten im Bereich der psychischen Gesundheit.

**Was sind Ihrer Meinung nach die wichtigsten drei Punkte bezüglich lesbischen, queeren Frauen?**

*Interview du Prof. Dr. Andreas Pfister par Barbara Läuchli*

**Barbara:** Quelle est la conclusion la plus importante que vous pouvez tirer de cette étude ?

**Andreas Pfister :** Il existe des inégalités de santé entre les personnes LGBT et le reste de la population suisse dans de nombreux domaines, le plus important étant celui de la santé psychique.

**Quels sont, selon vous, les trois points les plus importants concernant les femmes lesbiennes et queer ?**

Eine Gewichtung ist schwierig. Wie bei anderen queeren Personen sehen wir auch bei den lesbischen und bisexuellen Frauen gesundheitliche Belastungen im Bereich psychische Gesundheit (z.B. Suizidversuche). Lesbische und bisexuelle Frauen konsumieren im Vergleich zu heterosexuellen Frauen häufiger chronisch als auch episodisch (bei einer Gelegenheit) zu viel Alkohol. Betrachtet man auch die wenigen internationalen Studien und Studien in der Westschweiz, ist die Versorgungssituation im gynäkologischen Bereich, zur Prävention sexuell übertragbarer Krankheiten und in der reproduktiven Gesundheit noch immer vorwiegend auf heterosexuelle und cis Frauen ausgerichtet. Hier können die Gesundheits- und Versorgungssysteme sicher noch Fortschritte machen.

#### **Wo sehen Sie schnell umsetzbare Massnahmen?**

Schnell heisst nicht «gut» und «nachhaltig». Will man wirklich etwas verändern, braucht es umfassende Massnahmen in Politik und Gesellschaft (siehe Bericht!), etwa in allen Politikbereichen, die die soziale und gesundheitliche Gleichstellung von LGBT-Personen stärken. Schnell umsetzbar und einfach wäre sicher, die bis jetzt v.a. ehrenamtlichen Leistungen der Akteur:innen – wie etwa «Du-bist-Du», um nur eines zu nennen – staatlich aus- bzw. mindestens mitzufinanzieren, z. B. für spezialisierte Anlaufstellen bei suizidalen Krisen für LGBTQ+-Jugendliche.

#### **LGBT-Personen – auch lesbische und queere Frauen – verzichten mehr als doppelt so oft auf Gesundheitsleistungen als die übrige Schweizer Bevölkerung: Wie kann das Vertrauen erhöht werden?**

Meine Erfahrung ist, dass Vertrauen – oder auch Misstrauen – immer auch ein Ergebnis von gegenseitigen Interaktionen (zw. Professionellen und Patient:innen), gemachten Erfahrungen mit Gesundheitspersonal, professionellen Kompetenzen desselben, aber auch durch berechnete oder manchmal auch weniger berechnete Zuschreibungen beider Seiten entsteht. Dies gilt es zu bearbeiten. Und es geht nicht nur um die Ärzt:innen, sondern um alle Gesundheitsberufe!

#### **Was sagen Sie zu «Resilienz» im Zusammenhang mit der Studie?**

Es gibt protektive Faktoren, die selbst unter belastenden Umständen jemanden davor schüt-

Il est difficile d'établir une pondération. Comme pour les autres personnes queer, nous constatons que les femmes lesbiennes et bisexuelles sont exposées à des risques accrus dans le domaine de la santé mentale (p. ex. tentatives de suicide). Par rapport aux femmes hétérosexuelles, les femmes lesbiennes et bisexuelles ont plus souvent une consommation excessive d'alcool, qu'elle soit chronique ou épisodique (occasionnelle). Selon les quelques études internationales et les études réalisées en Suisse romande sur le sujet, les soins gynécologiques, la prévention des maladies sexuellement transmissibles et les soins en santé reproductive sont encore principalement axés sur les femmes hétérosexuelles et cis. Les systèmes de santé et de soins ont certainement encore des progrès à faire dans ce domaine.

#### **Où voyez-vous des mesures pouvant être mises en place rapidement ?**

Il ne faut pas confondre « rapidement » avec « bien » ou « durablement ». Si l'on veut vraiment changer les choses, il faut des mesures à large échelle dans la politique et la société (voir rapport !), par exemple dans tous les domaines politiques qui renforcent l'égalité sociale et celle de la santé des personnes LGBT. Ce qui serait simple et rapidement réalisable, c'est de faire financer par l'État, ou au moins cofinancer, les prestations jusqu'ici essentiellement bénévoles des acteur:rice-x-s LGBT – comme le programme « Du-bist-Du », pour ne citer que celui-ci – par exemple pour des centres d'accueil spéciaux en cas de crise suicidaire pour les jeunes LGBTQ+.

#### **Les personnes LGBT, y compris les femmes lesbiennes et queer, renoncent plus de deux fois plus souvent aux prestations de santé que le reste de la population suisse : comment augmenter la confiance ?**

Mon expérience est que la confiance – ou la méfiance – est toujours le résultat d'interactions entre professionnel-le-x-s et patient-e-x-s, d'expériences faites avec le personnel de santé et ses compétences professionnelles, mais aussi de préjugés plus ou moins justifiés des deux côtés. Nous devons y remédier. Et il ne s'agit pas seulement des médecins, mais de toutes les professions de la santé !

zen, krank zu werden, z.B. stützende soziale Netzwerke, hohe Selbstwirksamkeit, funktionale Bewältigungsstrategien. Oft wird die Verantwortung zu einseitig dem Individuum zugeschrieben. Es gilt nicht selten: «Sei deines eigenen Glückes Schmied:in». Dies ist zynisch, auch wenn es um die Gesundheit von LGBTQ+-Personen geht. Die Ergebnisse zeigen ja, dass die oft stärkeren gesundheitlichen Belastungen von LGBTQ-Personen v.a. durch das Umfeld und die Gesellschaft zu erklären sind. Also muss man dort ansetzen. Natürlich sollten wir auch die Ressourcen von LGBTQ+-Menschen selbst stärken.

### Mal ganz ehrlich: Was denken Sie zum Bundesrats-Rapport?

Der Bundesrat hat an vielen Stellen in seinem Postulatsbericht klar Stellung bezogen. Er hat Bericht und Ergebnisse gut gelesen und verstanden. Jetzt gilt es, dies alles umzusetzen und die Umsetzung zu beobachten. Ich bin insgesamt zufrieden. Natürlich könnte man an einzelnen Stellen weiter gehen. Sehr kritisch sehe ich etwa, dass explizit im Bericht vermerkt wird, dass aufgrund eines Kürzungsbedarfs der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) in der Erhebung 2027 Fragen zur Geschlechtsidentität ev. nicht mehr gestellt werden können.



**Vollständiges Interview**



**Link zur Studie**  
(Studie gibts nur auf DE)

### Que pensez-vous de la « résilience » dans le cadre de cette étude ?

Il existe des facteurs protecteurs qui, même dans des circonstances difficiles, empêchent une personne de tomber malade, par exemple des réseaux sociaux de soutien, une grande auto-efficacité, des stratégies d'adaptation fonctionnelles. Souvent, la responsabilité est attribuée de manière trop unilatérale à l'individu. Il n'est pas rare que l'on dise : « Sois l'artisan de ton propre bonheur ». C'est cynique, aussi lorsqu'il s'agit de la santé des personnes LGBTQ+. En effet, les résultats montrent que les risques de santé accrus auxquels sont exposées les personnes LGBT s'expliquent surtout par leur environnement social et la société. C'est donc par là qu'il faut commencer. Bien entendu, nous devrions également renforcer les ressources des personnes LGBTQ+ elles-mêmes.

### Très honnêtement, que pensez-vous du rapport du Conseil fédéral ?

Le Conseil fédéral a pris clairement position à de nombreux endroits dans son rapport de postulat. Il a bien lu et compris le rapport de recherche et ses résultats. Il s'agit maintenant de mettre tout cela en œuvre et d'observer cette mise en œuvre. Je suis globalement satisfait. Bien sûr, on pourrait aller plus loin sur certains points. Par exemple, je vois d'un œil très critique le fait que le rapport ait explicitement mentionné que, par nécessité de réduire le volume de l'Enquête suisse sur la santé (ESS), les questions sur l'identité de genre ne pourraient peut-être plus être posées lors de l'enquête 2027.



**Entretien complet**

*Prof. Dr. Andreas Pfister leitete zusammen mit Prof. Dr. Paula Krüger (Hochschule Luzern) die Studie «Gesundheit von LGBTQ-Personen in der Schweiz». Er ist Co-Institutsleiter des Instituts für Public Health der ZHAW in Winterthur.*



*Le Prof. Dr. Andreas Pfister a dirigé l'étude de santé de personnes LGBTQ+ en Suisse (« Santé des personnes LGBTQ+ en Suisse ») avec la Prof. Dr. Paula Krüger (Haute école de Lucerne). Il est codirecteur de l'Institut pour la santé publique de la ZHAW à Winterthur.*

© **Andreas Pfister**

# Gesundheit im Alter

## La santé des personnes âgées

**Von Dr. med. Doris Heim**

*Gynäkologin und Brustchirurgin*

Sind wir Frauen mal über 50, machen sich Körper und Psyche in verschiedenster Hinsicht vermehrt bemerkbar: Gelenkschmerzen trotz sportlicher Betätigung, Unruhe, Herzklopfen. Die Lust auf Sex nimmt ab, wir werden weniger feucht, die Blase schwächelt, die Haut wird trockener, Haare fallen aus, wir fühlen uns müder, erschöpft, ängstlich oder grundlos traurig. Ursache sind abnehmende Hormonspiegel: das Östrogen, das uns von der Pubertät an in Schwung gehalten hat, sinkt drastisch; etwas weniger die Androgene, die männlichen Hormone, welche u.a. für den Sexualtrieb wichtig sind. Dass der Menstruationszyklus unregelmässig wird, die Blutung schliesslich ganz versiegt und Hitzewallungen auftreten, kennen die meisten, vorgenannte Symptome ev. etwas weniger. Zusammengefasst heisst das ‚klimakterisches Syndrom‘. Dass wir im Übergang in die Wechseljahre vermehrt an Autoimmun- oder Herz-Kreislaufkrankungen leiden und das Osteoporoserisiko steigt, ist eine direkte Folge des Östrogenmangels. Krankheiten wie Brustkrebs werden häufiger, da mit zunehmendem Alter zelluläre Reparaturmechanismen störanfälliger werden und Krebszellen sich ungehindert vermehren können.

Älterwerden: nicht gerade lustvoll? Versöhnlicher werden wir ev., wenn wir sehen, dass diese Vorgänge natürlich sind und es vielen ähnlich geht, dass es in einem offenen Gespräch mit unserer Ärztin meistens eine Lösung gibt, sei es durch Beigabe von Hormon- oder anderen Präparaten. Für ein gutes Altern ist es sehr wichtig, dass wir Körper und Gehirn trainieren wie einen Muskel. Für Neues ist es nie zu spät – wie wär's mit Eisschwimmen oder einem Lesezirkel? Aus der täglichen Praxis mache ich oft die Beobachtung, dass Frauen am besten altern, die sich gut kennen, gelingende Resonanzbeziehungen führen, Vorlieben ausleben, geniessen, tanzen, feiern, genug schlafen, sich gesund ernähren und regelmässig bewegen – alles gut dosiert. Das versuche ich auch selber zu leben.



**Par la Dr. med. Doris Heim**

*Gynécologue et chirurgienne du sein*

Lorsque nous, les femmes, dépassons la cinquantaine, notre corps et notre mental se font de plus en plus sentir que ce soit par des douleurs articulaires, de l'agitation ou des palpitations cardiaques. Notre envie de faire l'amour diminue, notre lubrification diminue, notre vessie s'affaiblit, notre peau devient plus sèche, nos cheveux tombent, nous nous sentons plus fatiguées, voire épuisées, anxieuses et nous pouvons être tristes sans raison. Cela est causé par la diminution drastique d'œstrogènes qui nous maintenaient en forme depuis la puberté. Les androgènes, les hormones masculines, notamment importantes pour la libido, diminuent un peu moins fortement. La plupart des femmes connaissent l'irrégularité et l'arrêt du cycle menstruel, et l'apparition de bouffées de chaleur, mais connaissent peut-être un peu moins les symptômes susmentionnés (appelés « syndrome climatérique »). Le fait que, lors de la ménopause, nous souffrions davantage de maladies auto-immunes ou cardiovasculaires et que le risque d'ostéoporose augmente est une conséquence directe de la carence en œstrogènes. Des maladies comme le cancer du sein deviennent plus fréquentes, car avec l'âge, les mécanismes de réparation cellulaire deviennent plus vulnérables.

Vieillir : pas vraiment une partie de plaisir ? Nous retrouvons peut-être un peu de sérénité lorsque nous constatons que ces processus sont naturels et qu'en parlant ouvertement avec notre médecin, nous pouvons généralement trouver des solutions, que ce soit la prise d'hormones ou d'autres produits. Pour bien vieillir, il est très important que nous entraînions notre corps et notre cerveau comme un muscle. Il n'est jamais trop tard pour commencer. Dans ma pratique quotidienne, je constate souvent que les femmes qui vieillissent le mieux sont celles qui ont une bonne connaissance d'elles-mêmes, des relations saines, qui assument leurs préférences, qui savourent la vie, dansent, font la fête, dorment suffisamment, s'alimentent sainement et font régulièrement de l'exercice – le tout bien dosé. C'est ce que j'essaie de faire moi-même.

# Psychische Gesundheit

## Eine schlechte und drei gute Nachrichten.

# Santé mentale

## Une mauvaise et trois bonnes nouvelles

von Olivia de Graaf

### Es gibt eine schlechte und drei gute Nachrichten für euch. Bereit?

Die Schlechte zuerst: Vielen Queers in der Schweiz geht es psychisch nicht gut. LGBT Personen haben ein höheres Risiko für Depressionen und Suizidalität, neigen häufiger zu selbstverletzendem Verhalten und sind mehr auf psychisch wirksame Medikamente (Psychopharmaka) angewiesen als hetero Personen. Zu diesen Resultaten kommt der im Dezember 2022 veröffentlichte Forschungsbericht der Schweizer LGBT-Gesundheitsstudie.

Die gute Nachricht, trotz besorgniserregender Resultate: «Zentral ist der Befund, dass weder die sexuelle Orientierung noch die Geschlechtsidentität einer Person an sich für das erhöhte Risiko von Suizidalität und Depression bei LGBT Personen verantwortlich sind.» Das heisst, dass wir vollkommen in Ordnung sind, so wie wir sind! Verantwortlich für das erhöhte Depressions- und Suizidalitätsrisiko von Queers sind «äussere Faktoren wie Schikanierung, Bullying in der Schule oder am Arbeitsplatz, keine Akzeptanz der sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität durch Familienmitglieder und Freund\*innen, oder interne Faktoren wie internalisierte Homo-, Bi- oder Transphobie, psychische Erkrankungen oder ein sehr geringes Selbstwertgefühl», so die Autor\*innen des Forschungsberichts. Diskriminierende Erfahrungen können je nach Dauer und Schweregrad entsprechend zu psychischen Belastungen und Erkrankungen führen.

Forschende erklären dies anhand des sog. Minoritätenstress-Modells. Es besagt, dass wir aufgrund unserer sexuellen Orientierung bzw. Geschlechtsidentität eine gesellschaftliche Minderheit und darum besonderen Bedrohungen ausgesetzt sind. Sie beinhalten sowohl äussere Stressoren, z.B. Diskriminierung und Gewalt, als auch innere Stressoren, z.B. internalisierte Homo-feindlichkeit. Diese Stressoren können eine negative Auswirkung auf unsere psychische Gesundheit haben. Ob jemensch psychisch belastet wird, hängt aber auch von Schutzfaktoren ab. Schutz-

par Olivia de Graaf

### J'ai une mauvaise nouvelle et trois bonnes nouvelles pour vous. Vous êtes prête-x-s ?

Commençons par la mauvaise : en Suisse, de nombreuses personnes queer ne vont pas bien sur le plan psychique. Les personnes LGBT ont un risque plus élevé de souffrir de dépression et de tendances suicidaires, sont plus enclines à un comportement d'automutilation et ont davantage besoin de médicaments psychotropes que les personnes hétérosexuelles. Ce sont les résultats du rapport de recherche de l'étude suisse sur la santé LGBT qui a été publiée en décembre 2022.

La bonne nouvelle, malgré ces résultats inquiétants : « La conclusion centrale est que ni l'orientation sexuelle ni l'identité de genre d'une personne ne sont en soi responsables du risque accru de suicidalité et de dépression chez les personnes LGBT. » Cela signifie que nous sommes parfaitement bien comme nous sommes ! Par contre, le risque accru de dépression et de suicide chez les personnes queer s'explique par « des facteurs externes tels que le harcèlement, le mobbing à l'école ou au travail, le manque d'acceptation de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre par des membres de la famille et des ami-e-x-s, ou des facteurs internes tels que l'homophobie, la biphobie ou la transphobie intériorisées, des maladies psychiques ou une très faible estime de soi », selon les auteur-e-x-s du rapport de recherche. Les expériences de discrimination peuvent, selon leur durée et leur gravité, peser sur la santé mentale et entraîner des maladies.

Les chercheur-euse-x-s expliquent cela à l'aide du modèle dit de « stress des minorités ». Selon ce modèle, nous sommes une minorité sociale en raison de notre orientation sexuelle ou de notre identité de genre et sommes donc exposé-e-x-s à des menaces spécifiques. Celles-ci comprennent à la fois des facteurs de stress externes, comme la discrimination et la violence, et des facteurs de stress internes, comme l'homophobie intériorisée. Ces facteurs de stress peuvent avoir un impact négatif sur notre santé mentale. Mais le fait qu'une personne subisse ou non un stress psychique

faktoren sind z.B. ein unterstützendes Schulklima, akzeptierende Familien und Freund\*innen sowie Stolz und Gemeinschaftsgefühl. Das erhöhte Risiko für psychische Belastungen und Erkrankungen von Queers im Vergleich zu Heteros hängt also vom Verhältnis queer-spezifischer Stressoren und Schutzfaktoren ab.

Die nächste gute Nachricht: Das Verhältnis zwischen Stressoren und Schutzfaktoren lässt sich zu unseren Gunsten beeinflussen! Zugegeben, das passiert nicht sofort. Doch als mittel- und langfristige Strategie ist es genau das, woran die LGBTQIA+ Dachverbände stetig arbeiten: Die breitflächige gesellschaftliche Akzeptanz von LGBTQIA+ Menschen in der Schweiz. Denn je akzeptierter und inkludierter wir in allen gesellschaftlichen Belangen sind, desto weniger Diskriminierung werden wir ausgesetzt sein. Stressoren werden dadurch vermindert und Schutzfaktoren erhöht. Allerdings erfordert dies einen kontinuierlichen Einsatz und hilft den aktuell psychisch belasteten Menschen noch nicht. Dazu braucht es Sofortmassnahmen wie z.B. mehr zugängliche therapeutische Angebote, niederschwellige Anlaufstellen für Hilfesuchende (gute Nachricht Nr. 3: die gibt es!) und ein empathisches Aufeinanderzugehen.

Wie das geht, könnt ihr z.B. in den LGBTQIA+ spezifischen Erste-Hilfe-Kursen für psychische Gesundheit von ensa in Zusammenarbeit mit der AIDS-Hilfe Schweiz lernen. In diesen Kursen wird vermittelt, welche psychischen Erkrankungen es gibt, wie mensch sie erkennt und adäquat erste Hilfe leisten kann. Wer eine Anlaufstelle braucht, wird z.B. bei der LGBTIQ-Helpline, der Dargebotenen Hand, bei den Checkpoints, Pro Mente Sana oder Wie geht's dir? fündig. Ein weiteres Projekt ist Pôle Agression et Violence (PAV). PAV ist ein Waadtländer Verein für Opfer von Gewalt mit Auswirkungen auf den Intimbereich sowie für gewaltbetroffene LGBTQIA+ Menschen. Der Verein ist in der ganzen Westschweiz tätig und bietet Beratung für Betroffene sowie Fortbildungen für Fachleute an. Im Westschweizer Verein Les Klamydias arbeitet Camille Béziane mit dem «théâtre forum» – ein Tool zur konstruktiven Lösungsfindung auf schauspielerische Art. Es ist keine Therapieform, sondern ein Empowerment-Tool. Queere Men-

dépends également de facteurs de protection. Les facteurs de protection sont par exemple un climat scolaire favorable, des familles et des ami-e-x-s acceptant-e-x-s, ainsi que la fierté et le sentiment d'appartenance à une communauté. Le risque accru de stress psychique et de maladie chez les personnes queer par rapport aux personnes hétérosexuelles dépend donc du rapport entre les facteurs de stress spécifiques aux personnes queer et les facteurs de protection.

Deuxième bonne nouvelle : le rapport entre les facteurs de stress et les facteurs de protection peut être influencé en notre faveur ! Certes, le changement ne se fera pas tout de suite. Mais en tant que stratégie à moyen et long terme, c'est exactement ce à quoi les associations faitières LGBTQIA+ travaillent en permanence : l'acceptation sociale à grande échelle des personnes LGBTQIA+ en Suisse. Car plus nous serons accepté-e-x-s et inclus-e-x-s dans tous les domaines de la société, moins nous serons exposé-e-x-s à la discrimination. C'est ainsi que les facteurs de stress peuvent être réduits et les facteurs de protection augmentés. Toutefois, cela nécessite un engagement continu et n'aide pas immédiatement les personnes qui souffrent en ce moment de troubles psychiques. Pour elles, des mesures immédiates sont nécessaires, comme par exemple des offres thérapeutiques plus accessibles, des centres d'accueil à bas seuil pour les personnes cherchant de l'aide (bonne nouvelle n° 3 : ils existent !) et une approche empathique.

Par exemple, vous pouvez apprendre comment réagir grâce aux cours de premiers secours pour la santé mentale spécialement conçus pour les personnes LGBTQIA+ et organisés par l'ensa en collaboration avec l'Aide Suisse contre le Sida. Ces cours permettent d'apprendre quelles sont les maladies psychiques, comment les reconnaître et comment apporter les premiers secours de manière adéquate. Les personnes qui ont besoin d'un service d'accueil peuvent par exemple s'adresser à la LGBTIQ-Helpline, à la Main tendue, aux Checkpoints, à Pro Mente Sana ou à « Wie geht's dir? ». Un autre projet est le Pôle Agression et Violence (PAV). Le PAV est une association vaudoise pour les victimes de violence ayant des répercussions

**Fortsetzung auf Seite 27**

**Suite à la page 27**



© S. Wunderlin

# Sabine Wunderlin

## Eine Fotografin neu entdecken

# Sabine Wunderlin

## Redécouvrir une photographe

von Willemijn de Jong

Schon von Sabine Wunderlin gehört, oder besser: Bilder von ihr gesehen? Sie ist eine der ganz wenigen Frauen in der Schweiz, die mehr als 30 Jahre eine feste Anstellung als Pressefotografin in einem stark männlichen Umfeld innehatte. Gender und Lesbischsein prägen ihr Werk. Sie ist «Hoffotografin» der LOS und dokumentiert unsere Aktivitäten seit Mitte der 1990er Jahre.

Sabines Arbeit ist originell, eigenwillig und gesellschaftspolitisch. Begonnen hat sie mit Vorer-nachher-Fotos zur Zuteerung der Landschaft im Herkunftsort Stein (AG). Während der Fotoklasse an der Schule für Gestaltung in Zürich folgen Bilder zu Frauen im Militär. Als Pressefotografin für Ringier von 1984 bis 2017 porträtiert sie Promis in Politik, Wirtschaft und Kultur – auch immer mehr Frauen, angefangen mit der ersten Bundesrätin Elisabeth Kopp. Als Chronistin der Frauen- und Lesbenbewegung war sie zudem beim Kollektiv Frauenstreikfotograf\*innen aktiv und beteiligte sich am Buch «Wir, Fotografinnen am Frauen\*streik» (2020) und an Ausstellungen und Magazin zu 50 Jahren Frauenstimmrecht unter dem Titel 50 / 50 / 50 (2021).

par Willemijn de Jong

Avez-vous déjà entendu parler de Sabine Wunderlin, ou plutôt vu ses photos ? Elle est l'une des très rares femmes en Suisse à avoir occupé pendant plus de 30 ans un poste fixe de photographe de presse, dans un environnement fortement masculin. Son œuvre est marquée par le genre et par son identité de lesbienne. Elle est la « photographe attitrée » de la LOS, elle documente nos activités depuis le milieu des années 1990.

Le travail de Sabine est original, il a du caractère, et il est sociopolitique. Elle a commencé par des photos « avant-après » sur le goudronnage du paysage dans son lieu d'origine, Stein (Argovie). Puis, pendant le cours de photographie à l'Ecole d'arts appliqués de Zurich, elle réalise des photos de femmes dans l'armée. En tant que photographe de presse pour Ringier de 1984 à 2017, elle fait le portrait de personnalités célèbres dans les domaines de la politique, de l'économie et de la culture – et aussi de plus en plus de femmes, à commencer par la première conseillère fédérale Elisabeth Kopp. En tant que chroniqueuse du mouvement des femmes et des lesbiennes, elle a également été active au sein du collectif « Frauen\*streikfoto-



**Serie Frauen im Militär. Kaserne Kloten.**  
**Zürich 1983.** Série « femmes dans l'armée ».  
 Caserne de Kloten. Zurich 1983.  
 © S. Wunderlin



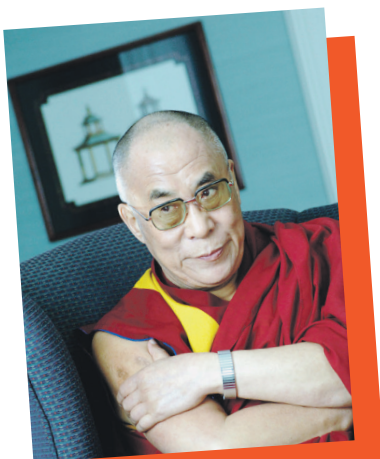
**Christopher Street Day (CSD). Zürich 1994.**  
 Christopher Street Day (CSD). Zurich 1994.  
 © S. Wunderlin



**Die 3 höchsten Frauen der Schweiz laden Frauen ins Bundeshaus ein. Von links Pascale Bruderer (Präsidentin Nationalrat), Doris Leuthard (Bundespräsidentin) und Erika Forster-Vannini (Präsidentin Ständerat). Bern 2010.**

Les 3 femmes les plus influentes de Suisse invitent des femmes au Palais fédéral. De gauche à droite, Pascale Bruderer (présidente du Conseil national), Doris Leuthard (présidente de la Confédération) et Erika Forster-Vannini (présidente du Conseil des Etats). Berne 2010.

© S. Wunderlin



**Interview mit dem Dalai Lama, Wiesbaden 2005.** Interview avec le Dalai-lama, Wiesbaden 2005. © S. Wunderlin



**Lesbische Mütter mit schwulem Vater. 2008.** Mères lesbiennes et père gay. 2008. © S. Wunderlin





**2. Frauenstreik. Aktivistinnen am Paradeplatz.**  
**Zürich 2019.** Deuxième grève des femmes. Militantes sur la Paradeplatz. Zurich 2019. © **S. Wunderlin**

**Serie Vorher-Nachher. Bau Autobahn A3. Kabarettistin Patti Basler 4. von links. Bözberg Aargau 1982 und 1996.**

Série « Avant-après ». Construction de l'autoroute A3. L'humoriste Patti Basler (4e depuis la gauche). Bözberg, Argovie, 1982 et 1996.  
 © **S. Wunderlin**



**Sängerin Kim Wilde. Studio Schweizer Fernsehen. Zürich 1988.** La chanteuse Kim Wilde. Studio Schweizer Fernsehen. Zurich 1988. © **S. Wunderlin**



**LOS und Pink Cross feiern den Abstimmungssieg «Ehe für alle».**  
**Bern 2021.** La LOS et Pink Cross fêtent la victoire du « mariage pour toutes et tous ». Berne 2021. © **S. Wunderlin**

Über ihren absoluten Traumberuf erzählt Sabine: «In der Pressefotografie kommst du in ganz vielen verschiedenen Welten mit ganz unterschiedlichen Menschen in Kontakt. Mich faszinieren dabei Licht und Kamera als Gestaltungsmittel. Fotografie hat für mich zweierlei Funktionen: einerseits Zeitdifferenz sichtbar machen hinsichtlich alltäglicher und besonderer Ereignisse und im Zusammenhang mit Umwelt heisst das zu dokumentieren, was für einen Preis wir für die Zerstörung unserer Umwelt zahlen; andererseits gibt es die Möglichkeit, Portraits von Menschen mit Hilfe von Licht zu kreieren, die ihre Persönlichkeit in einer spannenden Art und Weise zur Geltung bringen, auch wenn sie der Kamera misstrauen. Dabei kannst du alles brauchen, was du je erfahren und gelernt hast.»

Vom 18. August bis 8. Oktober 2023 präsentiert das auf Pressefotografie fokussierte Stadtmuseum Aarau eine grosse Werkschau von Sabine. Ein Buch vom rüffer & rub Sachbuchverlag begleitet die faszinierende Ausstellung. Nebst Geschlechtergeschichte werden zentrale Aspekte der Medien- und Umweltgeschichte seit den 1970er Jahren beleuchtet.

Sabines reiches Bilderpanoptikum wird im Buch durch lebendige biografische Texte der Kollegin Marianne Noser verstärkt. Nadine Brügger, Historikerin, Journalistin und Autorin von *Helvetias Töchter* (2021) ordnet das fotografische Werk sozialhistorisch ein.

Buch und Ausstellung zeigen sehr spannend, dass gebrauchtorientierte Pressefotografie einen wichtigen, noch zu wenig anerkannten zeitgeschichtlichen, gesellschaftlichen und kulturellen Wert hat, auch für spätere Generationen. Aus der Perspektive einer queeren Person ist das besonders aufschlussreich.

*Willemijn de Jong (sie / ihr) forscht nah und fern zu Gender, Diversität, sozialem und kulturellem Austausch. Sie unterrichtete Student\*innen in Zürich, Bern und Wien, publizierte Bücher und kuratierte Ausstellungen. Aktuell koordiniert sie Sabines Fotoprojekt.*



grafinnen » (un collectif de femmes photographes suisses qui documentent la grève des femmes) et a participé au livre *Nous, au cœur de la Grève féministe* (2020), à des expositions et à un magazine sur les 50 ans du droit de vote des femmes, qui a pour titre *50/50/50* (2021).

Sabine nous parle de son métier de rêve : « Dans la photographie de presse, tu es en contact avec des personnes très différentes, dans des univers très variés. Ce qui me fascine, c'est d'avoir la lumière et l'appareil photo comme outils de création. Pour moi, la photographie a deux fonctions. D'une part, rendre visible le passage du temps, que ce soit en rapport avec des événements quotidiens ou particuliers. Dans le contexte de l'environnement, elle permet de documenter le prix que nous payons pour la destruction de notre environnement. D'autre part, elle donne la possibilité, en utilisant la lumière, de créer des portraits de personnes qui mettent en valeur leur personnalité d'une manière intéressante, même si elles se méfient de l'appareil photo. Et pour ce faire, on peut utiliser toutes nos expériences passées et tout ce qu'on a déjà appris. »

Du 18 août au 8 octobre 2023, le musée municipal d'Aarau, qui se concentre sur la photographie de presse, présentera une grande exposition de l'œuvre de Sabine. Un livre des éditions « rüffer & rub Sachbuchverlag » accompagne cette exposition fascinante. Outre l'histoire des genres, il met en lumière des aspects centraux de l'histoire des médias et de l'environnement depuis les années 1970.

Le livre et l'exposition montrent de manière passionnante que la photographie de presse destinée à une utilisation concrète a une valeur importante et encore trop peu reconnue pour l'histoire cont-

*Willemijn de Jong (pronom « elle ») est une chercheuse qui a beaucoup voyagé. Ses études ont trait au genre, à la diversité et aux échanges sociaux et culturels. Elle a enseigné aux universités de Zurich, Berne et Vienne, a publié des livres et organisé des expositions. Actuellement, elle coordonne le projet photographique de Sabine.*

© Willemijn de Jong. Zurich 2023.



**Micheline Calmy-Rey. 1. Tag nach der Wahl als Bundesrätin. Bern 2002.** *Micheline Calmy-Rey. 1er jour après son élection en tant que conseillère fédérale. Berne 2002.*  
© **S. Wunderlin**

Fortsetzung von Seite 22

schen, die ihre belastenden Erfahrungen verarbeitet haben, können an einem Workshop zum «théâtre forum» teilnehmen. Dieser gibt die Möglichkeit, ein kurzes Theaterstück zu schaffen und gemeinsam durch dieses Theaterstück Lösungen zu suchen. Teilnehmende können sich über Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen äussern, müssen aber nicht aktiv mitwirken. Ziel ist, dass alle sich sicherer fühlen, auf verschiedene Formen der Diskriminierung oder der Gewalt zu reagieren.

Solche Projekte sind für unsere Community sehr wichtig, da sie aktuelle Lücken in der Gesundheitsversorgung und Prävention überbrücken. Sie reichen jedoch nicht aus. Wir fordern vom Bundesrat klare Massnahmen zur Förderung inklusiver Gesundheitsversorgung auf nationaler Ebene. Entsprechende Empfehlungen für den Bund äussert auch die LGBT-Gesundheitsstudie. Ein Hoffungsschimmer!

emporaine, la société et la culture, aussi pour les générations futures. Du point de vue d'une personne queer, c'est particulièrement révélateur.

La riche collection d'images de Sabine est renforcée dans le livre par des textes biographiques très vivants de son amie Marianne Noser. Nadine Brügger, historienne, journaliste et autrice de *Helvetias Töchter* (2021), situe l'œuvre photographique dans son contexte socio-historique.

Le livre et l'exposition montrent de manière très passionnante que la photographie de presse orientée vers l'usage a une valeur importante, encore trop peu reconnue, en termes d'histoire contemporaine, de société et de culture, y compris pour les générations futures. Du point de vue d'une personne queer, c'est particulièrement révélateur.

Suite de la page 22

sur la sphère intime ainsi que pour les personnes LGBTQIA+ victimes de violence. L'association est active dans toute la Suisse romande et propose des conseils aux personnes concernées ainsi que des formations pour les professionnel-le-x-s. Dans l'association romande Les Klamydia's, Camille Béziane travaille avec le « théâtre forum », un outil pour trouver des solutions constructives à l'aide du théâtre. Elle souligne qu'il ne s'agit pas d'une forme de thérapie, mais d'un outil d'empowerment. Les personnes queer qui ont déjà surmonté leurs expériences difficiles peuvent participer à un atelier de « théâtre forum ». Celui-ci donne la possibilité de créer une courte pièce de théâtre et de chercher ensemble des solutions à travers elle. Les personnes qui participent peuvent s'exprimer sur leur expérience de la discrimination et de la violence, mais ne sont pas obligées d'y participer activement. L'objectif est que chacun-e-x se sente plus à l'aise pour réagir à différentes formes de discrimination ou de violence à l'avenir.

De tels projets sont très importants pour notre communauté, car ils permettent de combler les lacunes actuelles en matière de soins de santé et de prévention. Ils ne sont toutefois pas suffisants. Nous demandons au Conseil fédéral de prendre

**Link zur LGBT-Gesundheitsstudie**  
**Lien vers l'étude sur la santé LGBT**



Wsoins de santé inclusifs au niveau national. L'étude sur la santé LGBT formule également des recommandations en ce sens pour la Confédération; une lueur d'espoir !

### Ressourcen und Anlaufstellen für psychische Gesundheit

### Ressources et services spécialisés pour la santé mentale

**Queer.ensa**  
www.aids.ch/de/was-wir-tun/academy/ensa.lgbt



**My Checkpoint**  
www.mycheckpoint.ch

**LGBT Helpline**  
www.lgbtiq-helpline.ch



**Pôle Agression et Violence**  
www.association-pav.ch

**Pro Mente Sana**  
Beratung in psychischen Krisen telefonisch  
via 0848 800 858  
oder online [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)



**Pro Mente Sana**  
Aide en cas de crises psychologiques  
au 0848 800 858  
ou en ligne [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

Weitere Anlaufstellen bei  
**Wie-gehts-dir.ch**  
[www.wie-gehts-dir.ch/adressen-und-angebote/ich-suche-unterstuetzung](http://www.wie-gehts-dir.ch/adressen-und-angebote/ich-suche-unterstuetzung)



D'autres adresses sont disponibles sur  
**Wie-gehts-dir.ch**  
[www.wie-gehts-dir.ch/adressen-und-angebote/ich-suche-unterstuetzung](http://www.wie-gehts-dir.ch/adressen-und-angebote/ich-suche-unterstuetzung)

**Hilfe rund um die Uhr  
bei kleinen und grossen Sorgen:**  
Tel. für Erwachsene **143**  
Tel. für junge Menschen **147**

**Soutien 24h sur 24  
pour les petits et les grands soucis:**  
Tél. pour les adultes  
Tél. pour les jeunes

Die LOS verfügt zudem über eine Liste mit queer-freundlichen Therapeut\*innen, Ärzt\*innen und Coaches. Wenn du die Liste möchtest, schreibe uns eine Mail.

[info@los.ch](mailto:info@los.ch)

De plus, la LOS tient une liste de thérapeutes, médecins et coachs queer-friendly. Pour recevoir cette liste, écris nous un mail.

# Queer in der Alterssiedlung? Aber sicher!

## Une maison de retraite queer ? Bien sûr !

**von Barbara Läubli**

**In verschiedenen Regionen ist gemeinsames queeres Wohnen im Alter ein Thema: In Bern gibt es eine Bedürfnisabklärung, in Genf eine Motion dazu. In Berlin wird bald der 3. LGBTQ+ Lebensort eröffnet mit Bewohnenden jeden Alters.**

«Die sind alle eigentlich nicht so wie bei uns in Zürich. Hier sagten die Verantwortlichen der Stadt, nachdem wir ihr unsere Projektidee vorstellen konnten, von sich aus, dass sie sehen, dass es dafür ein Bedürfnis gibt – und dass sie das mit uns realisieren wollen. So etwas gibt es meines Wissens nirgends», sagt Barbara Bosshard (BB), Präsidentin von queerAltern.

«Das» ist ein Wohnprojekt in Zürich, im Espenhof. Dort entstehen 3 neue Häuser mit ca. 135 städtischen Alterswohnungen. Eines der Häuser ist für alte queere Menschen reserviert mit 26 Alterswohnungen und 23 Plätzen in 3 Pflegewohngruppen. Dass dies möglich wurde, ist das Resultat einer längeren intensiven Suche von queerAltern nach einem Lebensort für ältere Menschen und viel Konzeptarbeit. BB: «Und zuletzt leisteten wir erfolgreiche Überzeugungsarbeit.»

Häufig hört BB: «Wieso braucht es das heute noch?» Ihre Antwort darauf: «Weil wir andere Biografien haben. Weil wir ausgegrenzt und diskriminiert wurden – bis 1992 wurden wir beispielsweise von der WHO für krank erklärt. ... Ganz vielen lesbischen Frauen wurden die Kinder weggenommen, weil man ihnen einen sog. liederlichen Lebenslauf vorwarf. ... Und dann kommt dazu, dass ich mich

**par Barbara Läubli**

**Dans diverses régions, les logements communautaires pour les personnes âgées queer sont un sujet d'actualité : à Berne, on est en train d'évaluer les besoins, à Genève une motion a été déposée à ce sujet. À Berlin, le 3e lieu de vie LGBTQ+ ouvrira bientôt ses portes avec des résident-e-x-s de tous âges.**

« En fait, ils sont toutes différent-e-x-s de ce que nous avons à Zurich. Ici, les responsables de la ville, après que nous leur avons présenté notre idée de projet, ont dit d'eux-mêmes qu'ils voyaient qu'il y avait un besoin... et qu'ils voulaient réaliser ce projet avec nous. À ma connaissance, cela n'existe nulle part ailleurs », explique Barbara Bosshard (BB), présidente de queerAltern.

Ce fameux « projet » est un projet de logement à Zurich, dans le quartier d'Espenhof. On y construit trois nouveaux bâtiments, avec environ 135 appartements urbains pour personnes âgées. L'une des maisons sera réservée aux personnes âgées queer, avec 26 appartements pour personnes âgées et 23 places dans 3 unités de soins. Ce projet est le résultat d'une longue et intensive recherche de queerAltern pour trouver un lieu de vie pour les personnes âgées, et le fruit d'un grand travail de conception. BB : « Et à la fin, nous avons fait un bon travail de persuasion. »

BB entend souvent dire : « Pourquoi est-ce encore nécessaire aujourd'hui ? » Sa réponse : « Parce que nous avons des biographies différentes. Parce que nous avons été exclu-e-x-s et discriminé-e-x-s –

*Barbara Bosshard ist Präsidentin von queer Altern und Projektleiterin der erfolgreichen Kooperation mit der SAW. Sie arbeitete während Jahren beim SRF, schrieb zwei Bücher, lebt mit ihrer Partnerin in Zürich und Romanshorn.*



*Barbara Bosshard est présidente de queerAltern et responsable de projet de cette coopération réussie avec la SAW (« Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich »). Elle a travaillé pendant des années à la SRF, a écrit deux livres et vit avec sa copine à Zurich et Romanshorn.*

© Sandra Meier, [gestaltungskiosk.ch](http://gestaltungskiosk.ch)

nicht ständig erklären möchte, dass die Person, die zu mir gekommen ist, nicht meine Schwester, sondern meine Partnerin ist.» Und: «Wenn du in einem diskriminierungsfreieren Raum lebst, kannst du der Gesellschaft etwas zurückgeben, weil du viel Energie hast.» queerAltern hat viele weitere Projekte und bleibt an diesem Thema dran. Danke, Barbara, für das energiegeladene Interview!

**Infos:** [www.queeraltern.ch](http://www.queeraltern.ch)

jusqu'en 1992, nous étions par exemple considérées-e-x-s comme malades par l'OMS... De nombreuses lesbiennes se sont vu retirer leurs enfants parce qu'on leur reprochait d'avoir eu une vie « débauchée »... Et puis il y a aussi le fait que je n'ai pas envie de devoir expliquer constamment que la personne qui est venue me voir n'est pas ma sœur, mais ma copine. » Et d'ajouter : « Si tu vis dans un espace moins marqué par la discrimination, tu peux rendre quelque chose à la société, car tu as beaucoup d'énergie. ». QueerAltern a beaucoup d'autres projets et poursuit son travail sur ce thème. Merci, Barbara, pour cette interview pleine d'énergie !

**Infos :** [www.queeraltern.ch](http://www.queeraltern.ch)

## **AIDS HILFE BERN** Info und Beratung zu HIV und Sexualität

### **Von Chantal König**

Der Checkpoint Bern ist das Gesundheitszentrum für die LGBT+ Community mit folgenden Angeboten für lesbische, bisexuelle, non-binäre und trans Frauen:

### **Psychosoziale LGBT+ Beratungen**

Wir haben eine Beraterin für lesbische, bisexuelle und queere Frauen und einen Berater, der auf trans und non-binäre Menschen und Themen spezialisiert ist. Beide gehören selbst zur LGBT+ Community. Die ersten drei Gespräche sind kostenlos.

Die Beratungen können hilfreich sein bei besonderen Herausforderungen oder Schwierigkeiten wie beispielsweise: Coming-out, Fragen zur Identität, in der Sexualität, im Berufskontext (z.B. Mobbing, Arbeitslosigkeit) oder in Beziehungen (z.B. Paarberatung, Familienkonflikte).

### **Anonyme HIV- und STI-Tests**

#### **Safe Space**

Einmal im Monat findet in der Stadt Bern das Treffen «Safe Space» statt, das einen geschützten und sicheren Rahmen bietet, damit sich LGBT+ Migrant\*innen mit Gleichgesinnten austauschen können. Egal ob Du hier aufgewachsen bist oder erst seit kurzem in der Schweiz lebst, es sind alle, die einen gemütlichen Nachmittag gemeinsam verbringen möchten, willkommen.

## **CHECKPOINT BERN**

### **Par Chantal König**

Le Checkpoint de Berne est un centre de santé dédié à la communauté LGBT+ avec les offres suivantes pour les femmes lesbiennes, bisexuelles, non binaires et trans :

### **Consultations psychosociales LGBT+**

Nous avons une conseillère pour les femmes lesbiennes, bisexuelles et queer et un conseiller spécialisé pour les personnes et les thèmes trans et non binaires. Ces deux personnes font elles-mêmes partie de la communauté LGBT+. Les trois premiers entretiens sont gratuits.

Les consultations peuvent être utiles en cas de difficultés particulières, concernant par exemple le coming-out, les questions d'identité, la sexualité, le contexte professionnel (p. ex. mobbing, chômage) ou les relations (p. ex. consultation de couple, conflits familiaux).

### **Dépistage anonyme du VIH et des IST**

#### **Safe Space**

La rencontre « Safe Space » a lieu une fois par mois dans la ville de Berne. Cet événement offre un cadre protégé et sûr pour que les migrant-e-x-s LGBT+ puissent échanger avec des personnes partageant les mêmes idées. Que tu aies grandi ici ou que tu vives depuis peu en Suisse, toutes les personnes qui souhaitent passer ensemble un après-midi agréable sont les bienvenues.

**Web:** [www.ahbe.ch](http://www.ahbe.ch) | [www.mycheckpoint.ch/de/standorte/bern](http://www.mycheckpoint.ch/de/standorte/bern)

# I-Care

## Ein ambitioniertes Weiterbildungsprojekt

# I-Care

## Un ambitieux projet de formation professionnelle

**Das Projekt I-Care ist ein Online-Bildungsangebot zu queeren Themen für Fachpersonen der gesundheitlichen Grundversorgung. Das ambitionierte Projekt wird insbesondere von Raphaël Bize getragen, der uns ein paar Fragen beantwortet hat.**



**Le projet I-CARE est une formation en ligne sur les thématiques queers qui a été conçue pour les professionnel-le-x-s de la santé qui sont sur le terrain. Ce projet très ambitieux a été instigué notamment par Raphaël Bize et nous résumons notre interview avec lui ici.**

I-Care ist sehr umfangreich, denn Gesundheitsfachpersonen erhalten keine angemessene Ausbildung in Bezug auf LGB-TIQ+-Thematiken. In der Westschweiz gibt es ausserdem so viele Anfragen für eine Weiterbildung in diesem Bereich, dass die wenigen Personen, welche die nötigen fachlichen Kompetenzen hätten, eine solche Weiterbildung anzubieten, die Nachfrage alleine nicht mehr bewältigen können.

Damit die Personen, die uns in Gesundheitsfragen begleiten, richtig informiert werden können, müssen verschiedene Faktoren in Betracht gezogen werden: die Zugänglichkeit der Ausbildung, die Interaktion mit den Weiterbildungsteilnehmenden und die knappe Zeit, die den Gesundheitsfachpersonen zur Verfügung steht. Viele dieser Faktoren konnten im Onlineformat berücksichtigt werden. Die Ausbildung ist in kurze Videos von 5 bis 10 Min. aufgeteilt. Die Inhalte sind so leicht verdaulich und können auch nach einem Arbeitstag noch geschaut werden. In den Videos wird eine ganze Bandbreite verschiedener Herausforderungen thematisiert, die Queers im Gesundheitssystem antreffen. Die Formate sind unterschiedlich gestaltet: So gibt es sowohl Erfahrungsberichte als auch Motion Design, Animationen oder Inszenierungen. Die Inhalte sind vielfältig und interaktiv gestaltet und können einfach im Berufsalltag umgesetzt werden.

Die Module werden in knapp einem Jahr zugänglich sein. Da das Projekt eine breite Unterstützung von Institutionen, Universitäten, Spitälern und Fachhochschulen geniesst, geht das Projektteam

L'impulsion de création de I-CARE part de plusieurs constats : les professionnel-le-x-s de la santé ne reçoivent pas une formation suffisante sur les thématiques LGBTIQ+ et les demandes de formations sont trop nombreuses en Suisse romande, pour être assumées par les quelques personnes qui ont les compétences professionnelles nécessaires.

Afin que les personnes qui nous accueillent pour des soins soient informées correctement, il a donc fallu jongler avec de nombreux paramètres comme par exemple l'accessibilité à large échelle, l'interaction avec l'audience et le temps très limité des professionnel-le-x-s de la santé.

Pour répondre à ces défis, il a été fait le choix d'avoir un format en ligne avec des capsules vidéo de 5 à 10 minutes. Les contenus peuvent donc être étudiés après une journée de travail à petite dose et aborder à chaque fois un thème de la large palette de sujets qui concernent les personnes queers. La diversité des formats allant du témoignage aux motions designs en passant par l'animation ou la mise en situation rend les contenus interactifs, variés et surtout transposables dans la vie professionnelle.

Les modules seront accessibles dans un peu moins d'un an. Comme le projet a obtenu un large soutien des institutions, universités, hôpitaux et hautes écoles qui ont manifesté de l'intérêt pour le sujet, l'équipe de projet compte sur une large diffusion en Suisse-romande. Elle mise aussi sur l'attestation et les crédits de formation pouvant être obtenus à la fin de la formation pour encore

davon aus, dass die Inhalte in der Westschweiz ein breites Publikum erreichen werden. Zudem sollte die Tatsache, dass Teilnehmenden bei Modulabschluss eine Ausbildungsbestätigung mit Credits erhalten, für weiteres Interesse sorgen.

augmenter l'attrait de cette formation auprès des professionnel-le-s.

Wissen Savoir			
<b>Modul 1</b> Einführung in die Regenbogen- vielfalt  <b>Module 1</b> Introduction aux diversités arc- en-ciel	<b>Modul 2</b> Determinanten der Regenbogen- gesundheit  <b>Module 2</b> Déterminants de la santé arc-en-ciel	<b>Modul 3</b> Inklusive Kommunikation und Haltung  <b>Module 3</b> Communication et attitude inclusives	Haltung Savoir-être
		<b>Modul 4</b> Spezifische Bedürfnisse im Kontext der Primärmedizin  <b>Module 4</b> Besoins spécifiques en contexte de médecine de premier recours	Praxiskenntnisse Savoir-faire
<b>Modul 5</b> Wissensbilanz und Zufriedenheit  <b>Module 5</b> Bilan des connaissances et satisfaction			

**Ausbildungsstruktur** Structure de la formation

**Inserat**

**Annonce**





# Queer-feministische Gesundheitsfürsorge

## Soins médicaux queer-féministes

Ein Interview von Olivia de Graaf mit:

Olivia de Graaf a interviewé les trois personnes suivantes :

Aro Dedde ist Pflegefachperson in einem Basler Spital und setzt sich in der Arbeit tagtäglich für mehr Selbstbestimmung von Patient\*innen sowie für Anliegen von trans und nonbinären Menschen im Gesundheitswesen ein. Ausserdem engagiert sich Aro im Verein «queeres ah&oh».



Aro Dedde est infirmier-ère dans un hôpital bâlois et s'engage quotidiennement dans son travail pour une plus grande autodétermination des patient-e-x ainsi que pour les préoccupations des personnes trans et non binaires dans le domaine de la santé. De plus, Aro s'engage dans l'association « queeres ah&oh ».

Camille Béziane führt den Verein «Les Klamydias» in der Romandie und engagiert sich für die sexuelle Gesundheit frauenliebender Frauen bzw. von Personen mit Vulva, die Sex mit Personen mit Vulva haben. Die Arbeit umfasst u.a. Beratung von Betroffenen sowie von Fachpersonen. [www.klamydias.ch](http://www.klamydias.ch)



Camille Béziane dirige l'association « Les Klamydia's » en Suisse romande et s'engage pour la santé sexuelle des femmes qui aiment les femmes / des personnes ayant une vulve qui ont des rapports sexuels avec des personnes ayant une vulve. Son travail consiste notamment à conseiller les personnes concernées ainsi que les professionnel-le-x-s. [www.klamydias.ch](http://www.klamydias.ch)

Lea Dora Illmer ist Geschlechterforscherin, freie Autorin und Lektorin. Sie schreibt für die an.schläge und andere Magazine und ist Experte für die feministische Gesundheitsbewegung der 1970er und 1980er Jahre in der Schweiz.



Lea Dora Illmer est chercheuse en études genre ainsi qu'autrice indépendante et relectrice. Elle écrit pour le magazine féministe « an.schläge » et pour d'autres magazines. Elle est experte du mouvement féministe pour la santé des années 1970 et 1980 en Suisse.

**Olivia: Lea Dora, du hast deine Masterarbeit über die Geschichte der Basler Frauengesundheitsbewegung der 1970er und 1980er Jahre geschrieben und deren Praktiken der Wissensproduktion und -weitergabe untersucht. Was wollte die feministische Gesundheitsbewegung von damals erreichen?**

**Lea Dora:** Wir müssen uns vorstellen, dass es in den 70er- und 80er-Jahren fast nur Gynäkologen gab. Die gesamte sogenannte «Frauengesundheit» war also in Männerhand. Ärzte hatten die Deutungshoheit über unsere Körper, darüber, was als «normal» und «abnormal», «gesund» und «un-

**Olivia : Lea Dora, tu as rédigé ton mémoire de master sur l'histoire du mouvement bâlois pour la santé des femmes dans les années 1970 et 1980, et tu as étudié ses pratiques de production et de transmission du savoir. Quels étaient les objectifs du mouvement féministe pour la santé de l'époque ?**

**Lea Dora :** Nous devons nous imaginer que dans les années 1970 et 1980, il n'y avait presque que des gynécologues hommes. Le domaine de la « santé des femmes » était donc entièrement entre les mains des hommes. Les médecins avaient le monopole de l'interprétation sur nos corps, ils défi-

gesund» galt. In dieser Zeit haben sich – auch in der Schweiz – Feminist\*innen zusammengetan, um der patriarchalen Medizin etwas entgegenzusetzen. Eine andere Medizin. Der wichtigste Grundsatz war, bei sich selbst zu beginnen. Bei der eigenen Erfahrung. Ich bin – so die Idee – Expert\*in für meinen Körper und meine Bedürfnisse. Also gründeten die Feminist\*innen Selbsthilfe- und Selbstuntersuchungsgruppen, tauschten ihre Erfahrungen aus und verbreiteten so ihr Wissen. Sie haben die «Halbgötter in Weiss» hinterfragt und kritisiert, Hierarchien abgebaut und Machtverhältnisse angeprangert. So wurde überhaupt erst deutlich, dass es Alternativen gibt, geben könnte. Dabei haben sie – bewusst und unbewusst – aber auch Ausschlüsse produziert – etwa was die Bedürfnisse queerer Menschen angeht.

### **Welche Innovationen hat diese Bewegung aus medizinischer Sicht gebracht?**

**Lea Dora:** Sie hat gezeigt, dass auch in der Medizin nicht alles so sein muss wie es ist. Ich mache ein paar Beispiele: Wir kennen alle den gynäkologischen Stuhl oder «Folterstuhl», wie ihn die Feminist\*innen von damals gerne nannten. Ich habe nie hinterfragt, ob und wofür es den eigentlich braucht. Bis ich vom Paradies gehört habe. Eine kollektiv organisierte Gruppenpraxis, in der Ärztinnen, Hebammen und Fachfrauen Frauengesundheit zusammengearbeitet haben – mit feministischem Grundsatz. Die Patient\*innen wurden dort auf einem Holzbett untersucht. Auf einer ganz normalen Matratze mit Frottee-Bezug. Das war teilweise ein bisschen unbequem für die untersuchende Person, weil sie auf dem Boden knien musste, aber vielen Patient\*innen nahm es die Angst. Sie fühlten sich viel weniger exponiert als auf dem Stuhl. Im Paradies wurde bei einer gynäkologischen Untersuchung auch immer gefragt, ob die Patient\*in das Spekulum selbst einführen möchte. Und es lag ein Spiegel bereit, um einen Blick auf den Muttermund zu werfen.

Ganz grundsätzlich kann ich noch sagen, dass die feministische Gesundheitsbewegung verschiedene Arten von Wissen verteidigt hat. Das gehörte zum ganzheitlichen Ansatz von Gesundheit. Auch Erfahrungswissen, Wissen über Alternativmedizin, Pflanzenwissen und Wissen über die Ungleichheitsverhältnisse in unserer Gesellschaft wurden von den Feminist\*innen miteinbezogen.

nissaiert ce qui était considéré comme « normal » et « anormal », « sain » et « malsain ». C'est à cette époque que des féministes se sont réunies – en Suisse aussi – pour s'opposer à la médecine patriarcale. Une autre médecine. Leur principe le plus important était de commencer par soi-même, de partir de sa propre expérience. L'idée était « je suis experte de mon corps et de mes besoins ». Les féministes ont donc créé des groupes d'entraide et d'auto-examen, ont échangé leurs expériences et ont ainsi diffusé leurs connaissances. Elles ont remis en question et critiqué les « demi-dieux en blouse blanche », démantelé les hiérarchies et dénoncé les rapports de pouvoir. C'est ainsi que l'on s'est rendu compte qu'il y avait, ou qu'il pouvait y avoir, des alternatives. Mais en faisant cela, on a aussi produit – consciemment et inconsciemment – des exclusions, par exemple en ce qui concerne les besoins des personnes queer.

### **Quelles innovations ce mouvement a-t-il apportées du point de vue médical ?**

**Lea Dora :** Il a montré qu'en médecine non plus, il n'est pas indispensable que les choses restent comme elles sont. Je vais prendre quelques exemples : nous connaissons toutes la chaise gynécologique ou « chaise de torture », comme les féministes de l'époque aimaient l'appeler. Je ne me suis jamais demandé si elle était nécessaire et à quoi elle servait. Jusqu'à ce que j'entende parler du Paradies. Il s'agit d'un cabinet organisé de manière collective, dans lequel des femmes médecins, des sages-femmes et des spécialistes de la santé des femmes travaillaient ensemble avec des principes féministes. Les patiente-x-s y étaient examinées sur un lit en bois avec un matelas tout à fait normal recouvert d'un drap de lit en tissu éponge. C'était parfois un peu inconfortable pour la personne qui effectuait l'examen, car elle devait s'agenouiller sur le sol, mais cela atténuait la peur de nombreux-se-x-s patient-e-x-s. Elles se sentaient beaucoup moins exposée-x-s que sur une chaise. Au Paradies, lors d'un examen gynécologique, on demandait toujours à la patiente-x si elle souhaitait insérer elle-même le spéculum. Et il y avait un miroir à disposition pour jeter un coup d'œil sur le col de l'utérus.

Je peux encore ajouter que d'une manière générale, le mouvement féministe pour la santé a défendu différents types de connaissances. Cela faisait partie de son approche holistique de la santé. Les

### **Sind diese Errungenschaften heute noch sichtbar?**

**Lea Dora:** Einige Errungenschaften sind zwar sichtbar, aber wir wissen vielleicht nicht immer, wem wir sie zu verdanken haben. Die heutigen gynäkologischen Stühle etwa sind dank der Kritik von Feminist\*innen so bequem wie nie zuvor. Sie haben jetzt meist Trittbretter, die den «Grad der Gespreiztheit» der Beine selbst bestimmen lassen.

Eine Entwicklung, die ich auch noch nennen möchte, ist das Geschlechterverhältnis in der Gynäkologie. Ältere Feminist\*innen dachten, dass ein höherer Frauenanteil alles zum Guten verändern würde. Heute gibt es deutlich mehr Gynäkologinnen als Gynäkologen – aber wirklich viel hat sich dadurch nicht verbessert. Daran sehen wir: Patriarchale Strukturen sitzen tief, existieren auch unabhängig vom Geschlecht und beeinflussen uns alle.

### **Inwiefern könnte das schweizerische Gesundheitssystem von den Errungenschaften dieser Bewegung heute profitieren und worauf liesse sich aufbauen?**

**Lea Dora:** Am wichtigsten scheint mir: Wir brauchen (wieder) Alternativen. Orte, die Gesundheit anders und ganzheitlich denken, die interdisziplinär ausgerichtet sind. Orte, die mehr sind als profitorientierte Unternehmen. Orte, die neben Gesundheitszentren auch Begegnungsräume bieten, wo Menschen sich und ihre Erfahrungen austauschen können. Community-basierte Orte, weil nicht alle dieselben Bedürfnisse haben und ein Ort nicht alles abdecken kann. Wir sollten verschiedene Wissensformen anerkennen und ernst nehmen. Im Zentrum dieser Orte sollte «Fürsorge» für sich und andere stehen.

### **Camille, du deckst mit deinem Verein «Les Klamydias» eine solche Lücke in der Gesundheitsversorgung von frauenliebenden Frauen. Worum genau geht es?**

**Camille:** Einerseits realisieren wir Präventionstools, sei es Leitfäden, Spiele oder Videos. Andererseits organisieren wir Workshops für VSV (Menschen mit Vulven, die Sex haben mit Menschen mit Vulven) und bieten Fortbildungen für Fachpersonen im Bereich der Gesundheit und Gewalt an. Unser Fokus liegt auf der sexuellen Gesundheit (gynäkologische Untersuchung, STI's

kenntnisse empiriques, les connaissances sur les médecines alternatives, les connaissances sur les plantes et les connaissances sur les rapports d'inégalité dans notre société, tout cela a aussi été pris en compte par ces féministes.

### **Ces acquis sont-ils encore visibles aujourd'hui ?**

**Lea Dora :** Certains acquis sont certes visibles, mais nous ne savons peut-être pas toujours à qui nous les devons. Par exemple, si les fauteuils d'examen gynécologique actuels n'ont jamais été aussi confortables, c'est grâce aux critiques des féministes. Ils sont généralement équipés de repose-pieds qui permettent de déterminer soi-même le « degré d'écartement » des jambes.

Une évolution que je voudrais également mentionner est la proportion de femmes en gynécologie. Les féministes plus ancien-ne-x-s pensaient qu'une plus grande proportion de femmes dans le métier changerait tout pour le mieux. Aujourd'hui, il y a nettement plus de gynécologues femmes que de gynécologues hommes – mais cela n'a pas amélioré les choses de beaucoup. Ce qu'on peut en apprendre, c'est que les structures patriarcales sont profondément ancrées, elles existent indépendamment du genre et elles nous influencent toutes.

### **Dans quelle mesure le système de santé suisse pourrait-il profiter aujourd'hui des acquis de ce mouvement et sur quoi pourrait-on s'appuyer ?**

**Lea Dora :** Le plus important me semble être que nous avons (à nouveau) besoin d'alternatives. Des lieux qui pensent la santé différemment et de manière globale, qui sont orientés vers l'interdisciplinarité. Des lieux qui sont plus que des entreprises orientées vers le profit. Des lieux qui, en plus d'être des centres de santé, offrent des espaces de rencontre où les gens peuvent échanger leurs expériences. Des lieux basés sur les communautés, car tout le monde n'a pas les mêmes besoins et un seul lieu ne peut pas tout couvrir. Nous devrions reconnaître les différentes formes de savoir et les prendre au sérieux. Au cœur de ces lieux devrait se trouver l'idée de « soin » de soi et des autres.

**Camille, avec ton association « Les Klamydia's », tu combles justement une lacune dans les soins de santé des femmes qui aiment les femmes. De quoi s'agit-il exactement ?**

usw.) und wir sprechen alle mit der Sexualität verbundenen Themen an: Wie man sich beim Flirten vertrauter fühlt, wie man die Art von Beziehungen abklärt, wie man sich beim Sex besser fühlen kann und so weiter. Zudem bieten wir Ausbildungen für Fachpersonen an über Nichtbinarität: wie man z.B. die eigene Praxis inklusiver gestalten und selbst inklusiver sein kann. Wir machen auch Gewaltprävention und mündliche Selbstverteidigung. Parallel dazu erheben wir Daten über die Gesundheit von VSV, um die Behörden besser sensibilisieren zu können. Bei Bedarf bieten wir unsere Dienstleistungen auch in der Deutschschweiz an.

**Aro, du bist nonbinär und trans und bist auch persönlich davon betroffen, dass medizinisches und therapeutisches Personal zu wenig auf queere Bedürfnisse sensibilisiert ist. Haben deine persönlichen Erfahrungen einen Einfluss auf die Art und Weise, wie du deine Arbeit als Pflegefachperson ausübst?**

**Aro:** Mega fest, immer. Es gibt immer wieder Menschen, die sagen, mensch müsse das Private vom Beruflichen trennen. Das ist bei mir nicht möglich. Weil ich als nonbinäre Person nie so wahrgenommen werde, wie ich mich fühle. Wenn ich z.B. zu einer 80-jährigen Person gehe und sage: «Ich bin Aro Dedde, Pflegefachperson, ich bin für Sie zuständig und benutze keine Pronomen», kann die Person oft nicht damit umgehen und fängt an, mir persönliche und oft auch sehr intime Fragen zu stellen. Das beeinträchtigt meine Arbeit. Zudem sind sehr viele Modelle und Standards in der Pflege an binäre Geschlechter gebunden. Ich versuche, so inklusiv wie möglich zu sein und den Menschen unabhängig von ihrem Gender zu begegnen.

**Kommt dir deine Identität, deine Queerness manchmal auch zu Gute? Gibt es Dinge im Berufsalltag, die du z.B. aufgrund dessen anders handhabst als andere?**

**Aro:** Durch meine Queerness sind mir Sachen bewusst, die anderen nicht bewusst sind, z.B. Geschlechtsidentität, Mehrfachdiskriminierungen. Das bringe ich fest in meinen Pflegealltag ein. Ich bin auch Fürsprecher\*in meiner Patient\*innen. Ich stehe knallhart für Patient\*innen ein, v.a. wenn die Patient\*innen nicht mehr in der Lage sind, für sich selbst einzustehen. Im Gegensatz zu anderen im Spital frage ich auch nach dem Konsens. Wir sind

**Camille :** D'une part, nous créons des supports de prévention, que ce soit des guides, des jeux ou des vidéos. D'autre part, nous organisons des ateliers pour les VSV (personnes ayant une vulve qui ont des rapports sexuels avec des personnes ayant une vulve) et proposons des formations aux professionnel-le-x-s de la santé et de la violence. Nous nous concentrons sur la santé sexuelle (examen gynécologique, IST, etc.) et abordons tous les thèmes liés aux sexualités : comment se sentir plus à l'aise pour flirter, comment clarifier le type relations que l'on souhaite, comment se sentir mieux dans sa sexualité, etc. Nous proposons en outre des formations pour les professionnel-le-x-s sur la non-binarité : comment, par exemple, rendre sa pratique plus inclusive et être soi-même plus inclusif-ve. Nous faisons aussi de la prévention contre la violence et de l'autodéfense verbale. Parallèlement, nous collectons des données sur la santé des VSV afin de sensibiliser les autorités. Si besoin, nous proposons également nos services en Suisse alémanique.

**Aro, tu es non binaire et trans et tu es aussi personnellement concerné-e par le fait que le personnel médical et thérapeutique n'est pas assez sensibilisé aux besoins des personnes queer. Est-ce que tes expériences personnelles ont une influence sur la manière dont tu exerces ton travail d'infirmier-ère ?**

**Aro:** Oui absolument, toujours. Il y a toujours des gens qui disent qu'il faut séparer le privé du professionnel. Chez moi, ce n'est pas possible. Parce qu'en tant que personne non binaire, je ne suis jamais perçu-e tel-le que je me sens. Par exemple, lorsque je vais voir une personne de 80 ans et que je lui dis : « Je suis Aro Dedde, je suis la personne soignante qui s'occupe de vous, et je n'utilise pas de pronoms », souvent, la personne ne sait pas comment réagir et commence à me poser des questions personnelles et souvent très intimes. Cela nuit à mon travail. De plus, de très nombreux modèles et standards en matière de soins sont liés à des genres binaires. J'essaie d'être aussi inclusif-ve que possible et de traiter les personnes comme des personnes, indépendamment de leur genre.

**Est-ce que ton identité ou le fait d'être queer te donne parfois un avantage ? Y a-t-il des choses**

z.B. aus rechtlichen Gründen verpflichtet, jedes Mal nach Konsens zu fragen, wenn wir eine invasive Behandlung durchführen wollen, z.B. eine Blutentnahme oder Injektionen. Aber ich frage auch immer, wenn ich den Blutdruck messen möchte oder bei der Körperpflege. Manchmal wollen die Patient\*innen das lieber selbst machen. Mir ist es wichtig, dass Patient\*innen im Spital selbstbestimmt sein können.

### Was könnte das schweizerische Gesundheitssystem von den medizinischen Anliegen und Erkenntnissen der queeren Community lernen?

**Lea Dora:** Die wichtigste Erkenntnis ist für mich: Gesundheit ist nichts Individuelles. Sie ist politisch. Das heisst: Ob ich gesund bin, hängt auch davon ab, in welcher Gesellschaft ich lebe und wie diese organisiert ist. In unserer patriarchalen, queer-feindlichen, rassistischen Gesellschaft fällt es schwer, «gesund» zu sein und zu bleiben. Aber mindestens genauso wichtig ist die Erkenntnis, dass es nicht allen Menschen, nicht allen Körpern gleich schwer fällt. Weil unser System auf die Bedürfnisse weisser, heterosexueller, cis Männer mit genügend finanziellen Mitteln ausgerichtet ist, schliesst es viele andere Menschen aus. Der Zugang zu einer guten Gesundheitsfürsorge ist für sie erschwert. Das kann lebensbedrohlich sein. Um das zu ändern, braucht es nicht nur Geld, sondern auch das nötige Wissen.

**Aro:** Es ist äusserst wichtig, dass das Gesundheitswesen inklusiver wird. Das Gesundheitssystem kann nur inklusiver werden, wenn mensch uns zuhört. Das Problem ist da auch, dass oft über queere Menschen und nicht mit queeren Menschen geredet wird.

**Camille:** «Nothing about us without us». Irgendwann gehört jeder Mensch mal zu einer Minderheit, spätestens im Alter. Auch ein cis-hetero Mann ist irgendwann vulnerabler als andere. Und es ist mega wichtig, empathisch sein zu können.. Den Fokus weg von der eigenen Perspektive hin zur Perspektive der anderen Person zu richten. Es braucht also ein System, in dem die Bedürfnisse der Menschen mehr im Zentrum stehen. Und was das System von der Community lernen könnte, wäre auch noch die Resilienz. Menschen aus der LGBT-Community oder sonstigen Minderheiten haben eine Stärke entwickelt, trotz Widerständen sich selbst zu bleiben und dafür zu kämpfen. Von dieser Community kann man als Fachperson im

### dans ton quotidien professionnel que tu gères différemment des autres en raison de cela ?

**Aro :** Grâce au fait d'être queer, je suis conscient-e de choses dont les autres n'ont pas conscience, par exemple l'identité de genre, les discriminations multiples. J'intègre cela au quotidien dans mon travail. Je suis aussi porte-parole de mes patient-e-x-s. Je défends bec et ongles mes patient-e-x-s, surtout lorsqu'ils ne sont plus en mesure de se défendre elleux-mêmes. Ce que je fais aussi, contrairement à d'autres à l'hôpital, c'est de demander le consentement. Nous sommes obligé-e-x-s, pour des raisons juridiques, de demander le consentement de la personne à chaque fois que nous voulons effectuer un traitement invasif, par exemple une prise de sang ou des injections. Mais moi, je le demande aussi lorsque je veux prendre la tension ou prodiguer des soins d'hygiène corporelle. Parfois, les patient-e-x-s préfèrent le faire elleux-mêmes. Pour moi, il est important qu'ils puissent être autonomes à l'hôpital.

### Que pourrait apprendre le système de santé suisse des préoccupations médicales et des prises de conscience de la communauté queer ?

**Lea Dora :** Pour moi, le principal enseignement est que la santé n'est pas individuelle. Elle est politique. Cela signifie que ma santé dépend aussi de la société dans laquelle je vis et de la manière dont elle est organisée. Dans notre société patriarcale, hostile aux personnes queer et raciste, il est difficile d'être et de rester « en bonne santé ». Mais il est au moins aussi important de reconnaître que le degré de difficulté n'est pas le même pour toutes les personnes, pour tous les corps. Comme notre système est axé sur les besoins des hommes blancs, hétérosexuels, cis et disposant de moyens financiers suffisants, il exclut de nombreuses autres personnes. Pour elles, il est difficile d'accéder à des soins de santé de qualité. Et cela peut mettre leur vie en danger. Pour changer cela, il ne faut pas seulement de l'argent, mais aussi les connaissances nécessaires.

**Aro :** Il est extrêmement important que le système de santé devienne plus inclusif. Mais on ne peut y parvenir que si l'on nous écoute. Le problème est que l'on parle souvent des personnes queer, mais pas avec les personnes queer.

**Camille :** Nothing about us without us (« Rien sur nous sans nous »). Un jour ou l'autre, toute personne fait partie d'une minorité, au plus tard lorsqu'el-

Bereich Gesundheit auch lernen, das Retter\*innen-syndrom zu hinterfragen. Die Leute sind nicht da, um gerettet zu werden, sie sind keine Opfer. Sie sind Menschen mit Bedürfnissen, sind da mit einem Problem, wofür die Fachperson vielleicht eine Lösung hat, aber diese ist nicht erhoben. Man sollte wirklich auf Augenhöhe sein.

**Könnte man das vielleicht so zusammenfassen, dass das Schweizer Gesundheitssystem und die Menschen, die darin tätig sind, von diskriminierungs-betroffenen Gruppen lernen können, die eigenen Vorurteile zu hinterfragen und Menschen so wertungsfreier begegnen zu können?**

**Aro:** Ja sicher und ich glaube auch holistischer. Mein Ziel ist ja, den Menschen als Ganzes wahrzunehmen. Als LGBTQIA+-Community hinterfragen wir grundsätzlich Normen, weil wir nicht in die Normen passen. Das ist etwas, was das Gesundheitssystem von uns mitnehmen kann, weil Menschen, die als krank angesehen werden, auch nicht in die Normen passen.

**Würde ein inklusiveres und feministischeres Gesundheitssystem allen Menschen in der Schweiz zugute kommen?**

**Lea Dora:** Ja. Aber viel wichtiger: Die Unter- und Fehlversorgung vieler marginalisierter Menschen ist ein Unrecht, das behoben werden muss. Es geht ja nicht nur um Wohlbefinden, sondern auch um Überleben. Ich bin der Ansicht, dass das Schweizer Gesundheitssystem allem voran eine Verantwortung hat. Und zwar dafür, die bestmögliche Gesundheitsversorgung und -fürsorge für alle Menschen zu garantieren.

**Camille:** Die Aufmerksamkeit für eine Minderheit eröffnet Tür und Tor für alle. Weil man sieht: OK, es gibt Herausforderungen für andere Menschen, denen wir uns nie bewusst waren. Es schafft mehr Raum für jede Person, mehr Raum von sich zu erzählen und eigene Bedürfnisse zu kommunizieren. Es geht immer darum, Raum für die anderen und für eine Gemeinsamkeit zu schaffen. Nicht nur im Gesundheitssystem, sondern überall, wo man mit Menschen zu tun hat.

**Aro:** Ich merke es in meinem Pflegealltag. Die Menschen fühlen sich bei mir wohl, das wurde mir mehrmals rückgemeldet. Und ich glaube das hat genau damit zu tun, dass ich queer bin und ich mich insgesamt mit vielen, und insbesondere mit queer-feministischen Themen auseinanderges-

le est âgée. Même un homme cis-hétéro blanc est un jour plus vulnérable que les autres. Il est très important de savoir faire preuve d'empathie. De pouvoir rediriger son attention en partant de sa propre perspective pour rejoindre celle de l'autre. Il faut donc un système dans lequel les besoins des personnes soient davantage placés au cœur des préoccupations.

Une autre chose que ce système pourrait apprendre de la communauté, c'est la résilience. Les personnes issues de la communauté LGBT ou d'autres minorités ont développé une force pour exister et vivre malgré les obstacles et les discriminations.

Le personnel de santé peut parallèlement apprendre à remettre en question le syndrome du sauveur. Les patient-x-es ne sont pas là pour être sauvé-x-es, ce ne sont pas des victimes. Ce sont des personnes avec des besoins. Elles ont recours au système de santé en raison d'un problème pour lequel la personne soignante a peut-être une solution mais cette dernière n'est pas supérieure. Il faut vraiment rester sur un pied d'égalité.

**Pourrait-on dire qu'en résumé, le système de santé suisse et les personnes qui y travaillent peuvent apprendre des groupes touchés par la discrimination à remettre en question leurs propres préjugés et à aborder les gens sans porter de jugement ?**

**Aro :** Oui, bien sûr, et je pense que c'est aussi plus holistique. Mon objectif est de percevoir l'être humain dans son ensemble. En tant que communauté LGBTQIA+, nous remettons fondamentalement en question les normes, parce que nous n'y correspondons pas. C'est quelque chose que le système de santé peut apprendre de nous, parce que les gens qui sont considérés comme malades ne rentrent pas non plus dans les normes.

**Un système de santé plus inclusif et plus féministe profiterait-il à tout le monde en Suisse ?**

**Lea Dora :** Oui. Mais plus important encore : le manque de soins et les soins inadaptés dont souffrent de nombreuses personnes marginalisées sont une injustice à laquelle il faut remédier. En effet, il ne s'agit pas seulement de bien-être, mais aussi de survie. Je suis d'avis que le système de santé suisse a avant tout une responsabilité, celle de garantir les meilleurs soins et la meilleure prise en charge possible pour tous les individus.

setzt habe. Mehr Zärtlichkeit, Solidarität und mehr Bewusstsein für die Lebensrealitäten der Menschen kann allen dienen, wirklich allen. Weil dann bedürfnisorientierter und individueller behandelt wird im Rahmen des Wohlwollens. Und das fehlt mir so fest im Moment im Gesundheitswesen, das wohlwollend Sein, statt einfach das "Problem" behandeln zu wollen.



Auf unserer Webseite findest du eine Liste mit queer-feministischen Gesundheitsprojekten im deutschsprachigen Raum.

Sur notre site web tu trouves une liste de projets de santé queer-féministes dans les pays germanophones.



**Camille** : L'attention portée à une minorité ouvre la porte à toutes les minorités. Elle permet de se rendre compte que d'autres personnes ont des difficultés dont nous n'avions pas conscience. Cette attention crée un espace dans lequel chaque personne peut être elle-même et communiquer ses besoins. Cet espace est important dans le système de santé, mais aussi dans tous les domaines où il y a des interactions entre des personnes.

**Aro** : Je le remarque dans mon quotidien de personne soignante. Les gens se sentent bien avec moi, cela m'a été rapporté à plusieurs reprises. Et je pense que c'est précisément lié au fait que je suis queer et que je me suis penché-e sur de nombreux thèmes, et en particulier sur les thèmes queer-féministes. Plus de tendresse, de solidarité et de conscience des réalités de la vie des gens peut être bénéfique à tout le monde, vraiment tout le monde. Parce qu'à ce moment-là, on soigne d'une manière plus centrée sur les besoins et plus individuelle, dans un cadre bienveillant. Et c'est ce qui me manque durement dans le système de santé actuel, une attitude bienveillante, au lieu de vouloir simplement traiter le « problème ».

## Was ist los bei der LOS? Que se passe-t-il à la LOS?

La Datcha Lausanne	Lerchenweg 33 Bern	Comedy House Zürich	Genève	Helvetiaplatz Zürich	Bern
21.04.2023 19:30	06.05.2023 15:15	07.05.2023 16:00	10.06.2023 14:00	17.06.2023 14:00	26. - 29.07.2023
<b>Sur toutes nos lèvres</b> Soirée de présentation de «Sur toutes les lèvres» (Table ronde et disco)	<b>Generalversammlung LOS</b> <b>assemblée générale de la LOS</b>	<b>Lancierung von «Lipsync – Sexuelle Gesundheit und Vorsorge für Lesben, Bisexuelle und Queers mit Vulva»</b> Podium mit Apero	<b>Geneva Pride</b> Viens retrouver la LOS pour la Marche des fiertés !	<b>Zurich Pride Demonstration</b> Demonstriere und tanze mit uns an der Zurich Pride!	<b>Eurogames 2023</b>

# Alles, was ihr schon immer über Sexspielzeug wissen wolltet... Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les sextoys...

In der Broschüre «Lipsync» schreiben wir auch über Sextoys – allerdings war dort der Platz knapp bemessen. Das fanden wir schade, denn mittlerweile gibt es eine grosse Bandbreite von Sextoys für Menschen mit Vulva und auch tolle Shops, die diese verkaufen. Einer davon ist untamed.love. Wir haben Jessica Sigerist, Betreiber\*in des Shops um ein paar Zusatzinfos gebeten...

**von Jessica Sigerist (untamed.love)**

Was für Arten von Toys gibt es (für Menschen mit Vulva)? Wie werden sie verwendet?

## **Dildos**

Dildos sind in der Regel längliche Sextoys, die vaginal oder anal eingeführt werden können. Dildos sind manchmal Penissen nachempfunden, allerdings gibt es heutzutage eine sehr grosse Vielfalt an Farben, Formen und Materialien.



© untamed.love

## **Harnesse und Strap-Ons**

Mit einem Harness kann ein Umschnalldildo (oder Strap-On) wie ein Penis zwischen den Beinen getragen werden, um eine Person vaginal oder

Dans la brochure « Sur toutes les lèvres », nous parlons aussi des sextoys. Malheureusement, l'espace que nous pouvions y consacrer était limité. Nous avons trouvé cela dommage, car il existe aujourd'hui une grande variété de sextoys pour les personnes ayant une vulve, ainsi que de superbes boutiques qui les vendent. L'une d'entre elles est untamed.love. Nous avons demandé à Jessica Sigerist, gérant-e-x de la boutique, de nous donner quelques informations supplémentaires...

**par Jessica Sigerist (untamed.love)**

Quels types de sextoys existent (pour les personnes ayant une vulve) ? Comment sont-ils utilisés ?

## **Dildos, godes**

Les godemichés, ou godes / dildos, sont généralement des sextoys de forme allongée qui peuvent être insérés dans le vagin ou l'anus. Les godes sont parfois inspirés des pénis, mais il en existe aujourd'hui dans une grande variété de couleurs, de formes et de matériaux.

## **Harnais et strap-on**

Avec un harnais, un gode peut être porté entre les jambes comme un pénis pour pénétrer une personne par voie vaginale ou anale (gode-ceinture ou strap-on). Le port d'un strap-on peut aussi être perçu pour certaines personnes comme une expérience d'affirmation de genre (c'est-à-dire que cela aide certaines personnes à se sentir renforcé-e-x dans leur identité de genre).

## **Godes doubles (vibrants ou non)**

Les godes doubles ont deux extrémités et permettent donc à deux personnes de l'insérer en même temps.

## **Vibromasseurs**

Les vibromasseurs font partie des sextoys les plus appréciés des personnes ayant une vulve et il en existe un très grand choix. Les vibromasseurs à usage externe peuvent être utilisés pour stimuler



anal zu penetrieren. Das Tragen eines Strap-Ons kann auch als gender-affirming (also das eigene Geschlecht bejahend und damit bestärkend) empfunden werden.



© **untamed.love**

### **Doppeldildos / Doppelvibratoren**

Doppeldildos haben zwei Enden und erlauben es, dass sich zwei Personen den Dildo gleichzeitig einführen können.

### **Vibratoren**

Vibratoren gehören zu den beliebtesten Sextoys für Menschen mit Vulva und es gibt eine riesige Auswahl. Auflegevibratoren dienen der äusseren Stimulation und können an der Klitorisperle und an den Vulvalippen eingesetzt werden. Einführbare Vibratoren erreichen den innenliegenden Teil der Klitoris und die G-Fläche. Rabbit Vibratoren kombinieren innere und äussere Stimulation. Alle Vibratoren können alleine, aber auch zu zweit oder zu mehr viel Spass bereiten.

### **Klitorispulsatoren**

Klitorispulsatoren arbeiten nicht mit Vibration, sondern mit Druckwellen. Sie werden über die Klitorisperle gestülpt und stimulieren diese ohne direkte Berührung.

### **Analtoys**

Auch viele Menschen mit Vulva geniessen anale Stimulation. Es gibt Dildos, Plugs und Vibratoren speziell für den analen Gebrauch. Ganz wichtig:

Le gland du clitoris et les lèvres de la vulve. Les vibromasseurs à insérer atteignent la partie interne du clitoris et la zone du point G. Les vibromasseurs « rabbit » combinent la stimulation interne et externe. Tous les vibromasseurs peuvent procurer beaucoup de plaisir en solitaire, mais aussi à deux ou à plusieurs.

### **Pulsateurs clitoridiens**

Les pulsateurs clitoridiens ne fonctionnent pas avec des vibrations mais avec des ondes de pression. Ils sont placés sur le gland du clitoris et le stimulent sans contact direct.

### **Sextoys anaux**

De nombreuses personnes à vulve apprécient également la stimulation anale. Il existe des godes, des plugs anaux et des vibromasseurs spécialement conçus pour cette utilisation. Très important: ne pas oublier le lubrifiant.

Les objets du quotidien et les aliments ne sont pas des sextoys adaptés. Ils peuvent provoquer des blessures et des irritations cutanées.



© **untamed.love**

### **Matériaux**

Les sextoys doivent être fabriqués à base de matériaux qui ne sont pas nocifs pour le corps et qui se nettoient facilement. Des matériaux adaptés sont par exemple le silicone médical, le métal, le verre et, s'il est travaillé correctement, le bois. Les sextoys bon marché en jelly (latex gélatineux), en PVC,

Gleitmittel nicht vergessen. Alltagsgegenstände und Lebensmittel sind nicht als Sextoys geeignet. Sie können Verletzungen und Hautirritationen hervorrufen.

### Materialien

Sextoys sollten aus Materialien hergestellt sein, die für den Körper nicht schädlich sind und die sich gut reinigen lassen. Dazu gehören medizinisches Silikon, Metall, Glas und bei der richtigen Verarbeitung auch Holz. Finger weg von billigen Sextoys aus Jelly, PVC, Cyberskin oder solchen, die chemische Weichmacher (Phthalate) enthalten. Sie können schädliche Stoffe abgeben oder sind wegen ihrer porösen Oberfläche nicht gut zu reinigen.



© *untamed.love*

### Reinigung

Sextoys lassen sich mit warmem Wasser und milder Seife gut reinigen. Für die besonders gründliche Reinigung lohnt es sich, Reinigungsmittel für Sextoys zu verwenden, die in Sexshops, Apotheken oder online erhältlich sind. Danach das Toy mit Wasser abspülen und an der Luft trocknen lassen. Toys aus Glas, Metall und Silikon können, sofern sie keine Elektronik enthalten, zur Sterilisierung ab und zu abgekocht werden.

### Pflege und Lagerung

Sextoys sollten trocken und sauber gelagert werden, zum Beispiel in einer Schublade oder einer Box. Viele Sextoys kommen mit Aufbewahrungstaschen und es lohnt sich, diese zu verwenden. Gerade Toys aus Silikon sind echte Staubfänger, wenn sie offen herumliegen. Ausserdem kann so verhindert werden, dass die Toys sich gegenseitig zerkratzen oder beschädigen können. Werden

en cyberskin, ou ceux qui contiennent des assouplissants chimiques (phtalates), sont à proscrire. Ils peuvent dégager des substances nocives ou être difficiles à nettoyer à cause de leur surface poreuse.

### Nettoyage

Les sextoys peuvent être nettoyés facilement avec de l'eau chaude et un savon doux. Pour les nettoyer plus à fond, le mieux est d'utiliser un désinfectant pour sextoys, qu'on peut trouver dans des sexshops, en pharmacie et droguerie ou sur internet. On rince ensuite le sextoys à l'eau et on le laisse sécher à l'air. S'ils ne contiennent pas d'éléments électroniques, les sextoys en verre, métal et silicone peuvent être bouillis de temps en temps pour être stérilisés.

### Entretien et rangement

Les sextoys doivent être entreposés au sec et dans un endroit propre, par exemple dans un tiroir ou une boîte. De nombreux sextoys sont livrés avec un sac de rangement qu'il vaut la peine d'utiliser. Surtout pour les sextoys en silicone, qui sont de véritables attrape-poussière lorsqu'ils ne sont pas rangés dans un endroit fermé. Cela permet aussi d'éviter que les sextoys ne se rayent ou ne s'endommagent mutuellement. Si les sextoys sont nettoyés et séchés après chaque utilisation et conservés avec soin, ils peuvent procurer du plaisir pendant longtemps.



© *untamed.love*

Toys nach jedem Gebrauch gereinigt und getrocknet und sorgfältig aufbewahrt, können sie lange Freude bereiten.

### Sextoys, Sicherheit und STIs

Bei der gemeinsamen Nutzung können Sextoys STIs (sexuell übertragbare Krankheiten) übertragen. Es empfiehlt sich, Toys vor und nach jeder Benutzung zu reinigen. Während dem Sex sollten Toys gereinigt werden, bevor sie von einer Person zur nächsten wechseln oder wenn von der analen auf die vaginale Verwendung gewechselt wird. Die Verwendung von Gleitmittel verringert das Risiko von Mikroverletzungen und damit die Übertragung von STIs.

### Sextoys, sécurité et IST

En cas d'utilisation par plusieurs personnes, les sextoys peuvent transmettre des IST. Il est recommandé de les nettoyer avant et après chaque utilisation. Pendant les rapports sexuels, les sextoys devraient être nettoyés avant de passer d'une personne à l'autre ou lorsque l'on passe d'une utilisation anale à une utilisation vaginale. L'utilisation de lubrifiant réduit le risque de microlésions et donc de transmission des IST.

*Sextoys bestellen und euch informieren könnt ihr online auf [untamed.love](https://untamed.love).*



*Vous pouvez commander des sextoys et vous informer en ligne sur [untamed.love](https://untamed.love).*

## L-Check, eine innovative und notwendige Dienstleistung Le L-Check, une prestation novatrice et nécessaire



Prävention verbessern und allen den Zugang zu Gesundheitsversorgung ermöglichen, das ist das Ziel von L-Check. Mit dieser Dienstleistung ermöglicht die Stiftung PROFA in Renens Frauen, die Sex mit Frauen haben, trans, non-binären, intersex und queeren Personen einen anderen Zugang zu einer Gesundheitsversorgung, die auf ihre spezifischen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Die LGBTIQ+-Community verfügt so über eine Anlaufstelle innerhalb einer Institution für sexuelle Gesundheit, die für ihre Offenheit gegenüber Diversität bekannt ist.

Die Konsultationen werden von einer Pflegefachperson sexuelle Gesundheit und einer Ärztin geführt. Dieser gemeinschaftliche Ansatz mit mehreren Kontaktpersonen ermöglicht es, die Grundversorgung in Bezug auf sexuelle Gesundheit zu erweitern. Abgesehen von der allgemeinen sexuellen Gesundheit und gynäkologischen Standarduntersuchungen können alle Themen in Bezug auf Intimität in einem sicheren, vertraulichen Umfeld angesprochen werden. Ausserdem erhalten die Personen persönliche, zuverlässige und qualitativ hochwertige Informationen.

Contribuer à l'amélioration de la prévention et garantir l'accès à la santé aux soins pour toutes et tous. Tel est l'objectif du L-Check. Ouverte par la Fondation PROFA à Renens, cette prestation offre aux femmes qui ont du sexe avec des femmes, aux personnes trans, non binaires, intersexes et queer, une autre porte d'entrée dans le système de soins, adaptée à leurs besoins spécifiques. La communauté LGBTIQ+ bénéficie ainsi d'un espace dédié à l'intérieur d'une structure de santé sexuelle déjà reconnue pour son accueil des diversités.

Les consultations sont assurées par une infirmière-conseillère en santé sexuelle et une médecin. Dans un esprit communautaire, cette approche par regards croisés permet d'élargir les prestations de base en santé sexuelle. Outre la santé sexuelle globale et le contrôle gynécologique standard, toutes les thématiques en lien avec l'intimité peuvent être abordées, dans un lieu sécurisé, confidentiel, avec des informations personnalisées, fiables et de qualité.

### Weitere Informationen

### Coordonnées

L-Check, Fondation PROFA, Rue de Lausanne 21, 1020 Renens |  
T 021 631 06 06 [l-check@profa.ch](mailto:l-check@profa.ch) [www.profa.ch/l-check](http://www.profa.ch/l-check)

## Quantensprung im Checkpoint Zürich Un grand bond en avant pour le Checkpoint de Zurich

# CHECKPOINT ZÜRICH

### Von Dr. med. Brigitte Graf

Kennst du den Checkpoint und warst du schon mal dort? Falls nicht, liegt das vielleicht daran, dass wir in unseren Anfängen vor 16 Jahren vorwiegend ein Angebot von Schwulen für Schwule waren. Im Verlauf der letzten Jahre hat sich einiges gewandelt. Das grösste queere Gesundheitszentrum für sexuelle Gesundheit, sexuell übertragbare Infektionen (STI) und HIV in der Schweiz wurde auch für trans Menschen zunehmend zu einem medizinischen und psychologischen Kompetenzzentrum.

Mit dem im Mai 2023 anstehenden Meilenstein, unserem Umzug an die Limmatstrasse 25 beim Zürcher Hauptbahnhof, kommen wir unserer Vision eines Zentrums für die gesamte LGBTQIA+ Community nochmals einen gewaltigen Schritt näher. Unsere schönen, neuen Räume bieten uns auf doppelt so vielen Quadratmetern eine einzigartige Chance, den ganzen Regenbogen zu erobern. Das diverse Team mit all seinen schwulen, lesbischen, nonbinären und trans Mitarbeitenden kennt die Lebensrealitäten von queeren Menschen. An dieser Stelle laden wir ganz speziell alle FLINTA Personen herzlichst in unseren achtsamen und wertschätzenden safer space ein.

Doch damit nicht genug: Unsere Vision ist es, alle Hürden abzubauen, die queeren Menschen den Zugang zum Gesundheitswesen erschweren. Den Auftakt macht das Pilotprojekt Hausarztmedizin. Dr. med. Brigitte Graf (erfahrene Hausärzt:in mit Zusatzausbildungen in Somatic Experiencing und Craniosacraltherapie) ist ab sofort drei Tage die Woche Hausärzt:in im Checkpoint. Aktuell sind wir zudem auf der Suche nach geeigneten Gynäkolog:innen, Proktolog:innen und Dermatolog:innen. Stay tuned! Infos auf unserer Website [www.cpz.ch](http://www.cpz.ch) oder folge uns auf Instagram.

### Par Dr. med. Brigitte Graf

Tu connais le Checkpoint ? Tu y es déjà allé-e-x ? Si ce n'est pas le cas, c'est peut-être parce qu'il y a 16 ans, à nos débuts, nous étions surtout un service par les gays pour les gays. Ces dernières années, beaucoup de choses ont changé pour le plus grand centre de santé queer de Suisse pour la santé sexuelle, les infections sexuellement transmissibles (IST) et le VIH. Il s'est progressivement transformé en un centre de compétences médicales et psychologiques qui a consolidé ses connaissances, parmi lesquelles celles sur les thématiques trans.

Une étape importante va se réaliser en mai 2023 : notre déménagement à la Limmatstrasse 25, près de la gare centrale de Zurich. C'est un grand bond en avant qui nous rapproche encore de notre vision, celle d'être un centre pour toute la communauté LGBTQIA+. Nos nouveaux locaux sont beaux et nous offrent, sur le double de surface, une chance unique de conquérir tout l'arc-en-ciel. Composée de personnes gays, lesbiennes, non binaires et trans, notre équipe est diversifiée et connaît bien les réalités de vie des personnes queer. Nous invitons donc cordialement les femmes, les lesbiennes, les personnes intersexes, non binaires, trans ou agenres dans notre safer space respectueux et bienveillant.

Mais ce n'est pas tout : notre vision est de supprimer tous les obstacles qui entravent l'accès des personnes queer au système de santé. Notre projet pilote de médecine de famille en marque le coup d'envoi : Dr. med. Brigitte Graf (médecin de famille expérimentée avec des formations complémentaires en Somatic Experiencing et en thérapie craniosacrale) est maintenant médecin de famille trois jours par semaine au Checkpoint. Nous sommes actuellement à la recherche de gynécologues, proctologues et dermatologues qualifié-e-x-s. À suivre ! Pour plus d'informations, consulte notre site web [www.cpz.ch](http://www.cpz.ch) ou suis-nous sur Instagram.

# 40+ Kontaktanzeigen

## Annonces 40 ans et +

Es gibt verschiedene Wege, um Lesben, Bisexuelle und queere Frauen kennenzulernen, zum Beispiel auf Parties, Demos oder Dating-Apps. Für alle über 40 gibt es neu auch diese Seite in der LOS-Info: Möchtest du dich wieder mal verlieben, gemeinsam etwas unternehmen oder einfach mal wieder neue Leute kennenlernen?

Schreibe uns deine Kontaktanzeige an [annonces@los.ch](mailto:annonces@los.ch) Was wir von dir brauchen: Deine Annonce mit maximal 180 Zeichen, deinen Namen, deine Telefonnummer und deine Mailadresse. Bitte gib uns auch an, ob wir das Inserat nur auf Deutsch oder auch auf Französisch publizieren dürfen. Wir freuen uns auf Zusendungen in beiden Sprachen!

### Chiffre 001

Sie mit Niveau, attraktiv, gepflegt, 66j, sucht warmherzige Lebensgefährtin. Bin Reise, Kunst, Natur, Musik, Sinn und Haut-freudig. Handwerklich begabt, Flohmarkt, Garten, Tiere. Humorvolles Gemüt, dem Schönen zugeneigt, mutig, kreativ, interessiert.

### Chiffre 002

Ich bin parat für eine Beziehung mit einer Frau. Bin vielseitig interessiert, Musik eher klassisch und sanfter Jazz, bin gerne draussen am Genusswandern, Genussvelofahren und überhaupt gerne am Geniessen. Ich singe und tanze sehr sehr gerne (fast alle Paartänze). Jahrgang 62 und immer noch ganz läbig :)

### Chiffre 003

Ich bin 70 und suche eine Lesbe, die Lust hat, das Leben zu geniessen. Ich bin ganz vieles. Ich brauche viel körperliche Nähe und eine Frau, die ebenfalls Freude daran hat.

Il existe différents moyens de rencontrer des lesbiennes, des bisexuelles et des femmes queer, par exemple aller à des soirées, à des manifestations, ou s'inscrire sur des applications de rencontre. Dès maintenant, pour les plus de 40 ans, il existe aussi cette rubrique dans la LOS-Info : tu aimerais retomber amoureuse-x, faire une activité à deux ou plus, ou simplement rencontrer de nouvelles personnes ?

Envoie-nous ton annonce à [annonces@los.ch](mailto:annonces@los.ch). Les annonces ne peuvent pas excéder 180 signes et elles doivent contenir ton nom, ton numéro de téléphone et ton adresse mail. Merci de nous préciser également si tu souhaites que ton annonce soit publiée seulement en français, ou aussi en allemand. Nous nous réjouissons de recevoir des annonces dans les deux langues !

### Chiffre 004

Ich bin lesbisch, 58 Jahre alt, single ohne Kinder, ich suche eine feminine Frau für eine lockere Beziehung ohne Kopfzerbrechen, aber mit Respekt. Ich liebe es zu reisen, in der Natur spazieren zu gehen, Musik, Kino, Konzerte, Opern.

*Je suis lesbienne, 58 ans, célibataire sans enfants, je cherche une femme féminine pour une relation décontractée, sans prise de tête mais avec respect. J'aime voyager, me promener dans la nature, la musique, le cinéma, les concerts, l'opéra.*

### Chiffre 005

Ich wohne in Bern, bin 53 Jahre alt, habe einige spannende Hobbies wie Puzzles machen und bin gerne in der Natur. Bin mit meinem Leben zufrieden. Weiteres dann zu späterem Zeitpunkt.

### Dich hat eine Anzeige angesprochen?

Schick uns eine Antwort an [annonces@los.ch](mailto:annonces@los.ch) oder LOS, Monbijoustasse 73, 3007 Bern und wir leiten deine Nachricht an die jeweilige Chiffre weiter.

### Une annonce t'intéresse ?

Envoie-nous ta réponse à [annonces@los.ch](mailto:annonces@los.ch) ou par la poste à la LOS, Monbijoustasse 73, 3007 Berne, et nous la transmettrons à la personne concernée.

# JUS mit LOS

## Lex avec la LOS

von Nadja Herz

Rechtsanwältin und  
Co-Präsidentin der LOS

**Frage:** In der Schweiz gilt seit 01.01.2023 ein neues Erbrecht. Meine Partnerin Sabina und ich leben seit 15 Jahren im Konkubinat. Ich habe einen Bruder und meine Mutter lebt noch. Sabina hat 2 erwachsene Kinder. Wir haben vor einigen Jahren Testamente erstellt, um uns gegenseitig optimal zu begünstigen. Müssen wir neue Testamente machen?

**Antwort:** Aufgrund der Erbrechtsrevision sollten bestehende Testamente überprüft werden. Das revidierte Erbrecht ist flexibler ausgestaltet als bisher. Erblasserinnen können über einen grösseren Teil ihres Nachlasses frei verfügen. Bisher standen Kindern  $\frac{3}{4}$  des gesetzlichen Erbteils als Pflichtteil zu. Neu ist es nur noch die Hälfte. Der Pflichtteil der Eltern entfällt mit der Revision ganz.

Im Konkubinat hat die Partnerin ohne entsprechendes Testament auch nach neuem Erbrecht keinerlei Erbanspruch. Testamente sind also weiterhin nötig. Bisherige Testamente bleiben weiterhin gültig. In eurer Situation lohnt es sich jedoch, eure Testamente anzupassen.

Konkubinatspartnerinnen können neu stärker begünstigt werden. Für euch ist von Bedeutung, dass der Pflichtteil deiner Mutter (vorher  $\frac{1}{4}$ ) mit der Gesetzesrevision ganz entfällt. Dein Bruder hatte schon bisher keinen Pflichtteil. Du kannst nun über deinen ganzen Nachlass frei verfügen. Sabina kann ihre Kinder auf den Pflichtteil setzen, der sich neu auf die Hälfte reduziert. Über die andere Hälfte kann sie frei verfügen. Damit wird die Verfügungsfreiheit für euch deutlich grösser und ihr könnt die Partnerin stärker begünstigen.

Nach wie vor haben Konkubinatspartnerinnen in den meisten Kantonen relativ hohe Erbschaftssteuern zu bezahlen. Zu überlegen wäre, ob ihr steuerfrei einen Teil an gemeinnützige Organisationen vermachen wollt.



par Nadja Herz

Avocate et co-présidente  
de la LOS

**Question:** En Suisse, un nouveau droit successoral est en vigueur depuis le 01.01.2023. Ma partenaire Sabina et moi vivons en concubinage depuis 15 ans. J'ai un frère et ma mère est encore en vie. Sabina a deux enfants adultes. Nous avons rédigé des testaments il y a quelques années afin de nous octroyer mutuellement une part d'héritage la plus large possible. Devons-nous faire de nouveaux testaments ?

**Réponse :** La révision du droit successoral est une bonne occasion de réexaminer les testaments. Après cette réforme, le droit successoral est plus flexible qu'auparavant. Les testateur-ice-x-s peuvent disposer librement d'une plus grande partie de leur succession. Jusqu'à présent, les enfants avaient droit aux  $\frac{3}{4}$  de la part d'héritage légale (réserve héréditaire). Cette réserve est maintenant réduite à la moitié de la part légale. Quant à la réserve des parents, elle disparaît totalement avec la révision.

Dans le cas du concubinage, la partenaire n'a aucun droit à l'héritage sans testament correspondant, même selon le nouveau droit successoral. Les testaments restent donc nécessaires. Les testaments établis jusqu'à présent restent valables. Dans votre situation, il vaut toutefois la peine de les adapter.

Les concubin-e-x-s peuvent désormais s'octroyer une plus grande part d'héritage. Pour votre cas, le fait que la réserve héréditaire de ta mère (auparavant  $\frac{1}{4}$ ) soit totalement supprimée par la réforme fait une grande différence. En ce qui concerne ton frère, la réforme ne change rien : il n'a pas droit à une réserve héréditaire. Tu peux donc disposer librement de l'ensemble de ta succession. Sabina peut mettre ses enfants sur la réserve héréditaire, qui se réduit désormais à la moitié. Elle peut dis-

Es ist auf jeden Fall sinnvoll, dass ihr eure Testamente anpasst. Jede Korrektur sollte mit Datum und Unterschrift versehen werden. Bei grösseren Korrekturen lohnt es sich, das Testament neu zu schreiben.

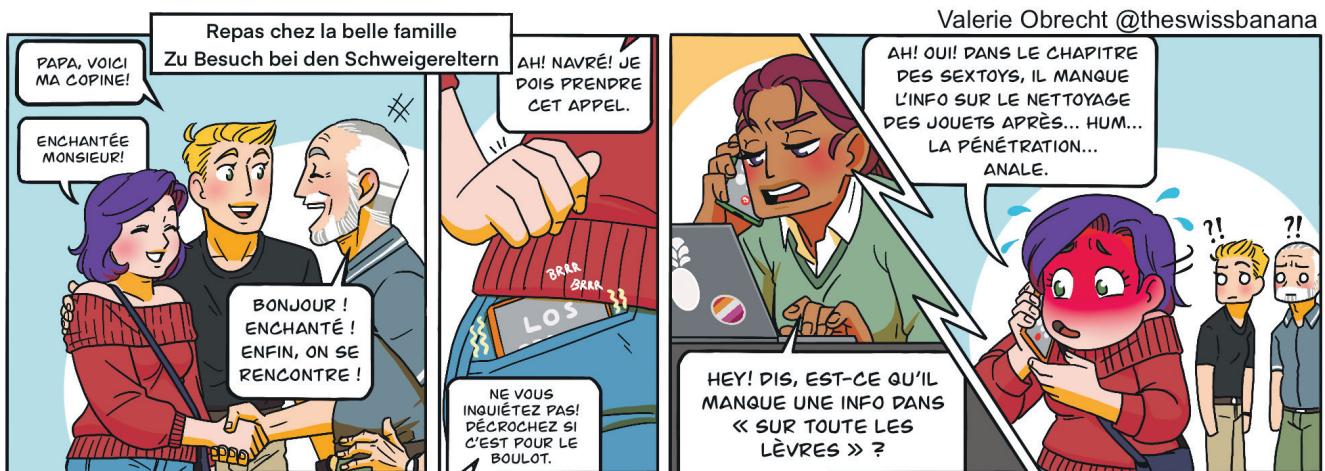
poser librement de l'autre moitié. Ainsi, vous avez une marge de manœuvre nettement plus grande, et vous pouvez léguer les deux davantage à votre partenaire.

Dans la plupart des cantons, les concubin-e-x doivent encore payer des impôts sur les successions relativement élevés. Vous pourriez envisager de faire un legs exonéré d'impôt à des organisations à but non lucratif.

Dans tous les cas, il est judicieux d'adapter vos testaments. Chaque correction doit être datée et signée. Si les corrections sont nombreuses, il vaut la peine de réécrire le testament.

# Comic Comic

von de Valerie Obrecht



: PAPA, DAS IST MEINE FREUNDIN!

: FREUT MICH!

: HALLO! FREUT MICH, DICH ENDLICH KENNEZULERNEN!

: OH, ENTSCHULDIGUNG! ICH MUSS DIESEN ANRUF ENTGEGENNEHMEN.

: KEINE SORGE! NIMM DAS TELEFON RUHIG AB, WENN ES FÜR DIE ARBEIT IST.

: HO!  
SAG MAL, FEHLT UNS NICHT NOCH EINE INFO IN „LIPSYNC“?

: JA, STIMMT! IM KAPITEL SEXTOYS FEHLEN NOCH DIE INFOS ZUR REINIGUNG DER TOYS NACH... ÄHHM... ANALER PENETRATION.

: ?!

# Unser LOS-Team L'équipe de la LOS

## Der Vorstand Le comité



**Nadja Herz**



**Antonia Hauswirth**



**Kathrin Meng**



**Laura Eigenmann**



**Elodie Oustin**



**Tamara Funciello**



**Barbara Läubli**

## Die Geschäftsstelle Le Bureau



**Muriel Waeger**



**Alessandra Widmer**



**Salome Trafelet**

## LOS-Info LOS-Info



**Olivia de Graaf**



**Rébecca Geissbühler**



**Madlaina Cafilisch**



**Rebekka Bruderer**