



activism. The Hate Crime Law here (261bis StGB) gives me secure feelings as an activist.

In refugee camps, the hostility was tangible: torn clothes, slurs, and attempts to erase my visibility. In one incident, someone tried to remove my nail polish, and someone else pushed me aside. Despite painful experiences, my visible identity gave hope to others. Some told me my open self-expression inspired them to find courage.

Finding Belonging at Regenbogenhaus

Amid these struggles, Regenbogenhaus Zurich has become a very safe space. From my first visit, I felt seen, respected, and valued. This safe space welcomes each person as they are, offering a warmth and sincerity I hadn't felt in years. Volunteering here is a joy, knowing I can help others find the same safety and belonging I've found. I feel that Regenbogenhaus is my family, a place where I truly belong.



lotusqueer.ch

The Small Flower: Resilience and Rainbow Activism

Reflecting on my journey, I find solace in my writing, a process that preserves my story and channels my thoughts. What began as unstructured notes during sleepless nights has become a book of over 120 pages filled with reflections, struggles, and hopes. I named it «The Small Flower: Resilience and Rainbow Activism» and hope to publish it in the next two years.

I Have a Dream

I envision being a queer parent. I dream of adopting a child and living peacefully with my husband. I aspire to teach our child to play the piano. I dream of a world where love and friendliness replace impoliteness and hate.

Wie öffnen wir die Beziehung?

Hallo, mein Partner und ich (beide 38) sind seit über neun Jahren in einer festen und glücklichen Beziehung. Wir verbringen viel Zeit miteinander und haben gute Gespräche. Vor einer Woche fragte mich mein Partner, ob wir die Beziehung öffnen könnten, um Sexualität auch mal mit anderen auszuprobieren. Zuerst war ich erstaunt und perplex, aber er erklärte, dass unser Sexleben gut sei (was ich übrigens auch bestätigen kann!). Er möchte jedoch etwas Abwechslung erleben und andere Körper kennenlernen. Nach reichlicher Überlegung könnte ich mir nun auch vorstellen, wie mitzumachen. Ich frage mich jedoch, wie wir das am besten angehen.

Das klingt schon einmal nach einer guten Voraussetzung für die Öffnung der Beziehung. Es scheint, dass eure Beziehung von viel Austausch und einer erfüllenden Sexualität geprägt ist. Häufig wird Sex mit anderen aus zwei Gründen gesucht: als Ersatz oder Zusatz.

Die Ratgebenden zu Liebe, Beziehung und Sex.

In eurem Fall wirkt es eher wie ein Zusatz, da eure eigene Beziehung und Sexualität bereits befriedigend ist. Wenn die Beziehung oder das Sexleben bereits belastet wären, würde ich empfehlen, erst daran zu arbeiten.

Die Öffnung der Beziehung erfordert vorher und auch nach Treffen mit anderen viel Austausch über persönliche Empfindungen. Im Vordergrund könnten folgende Themen stehen:

Verhütung: Wie soll sie geregelt werden?

Trefforte: Wo darf man andere Personen treffen?

Kommunikation: Wie viel Austausch über Telefon, Chat etc. ist erlaubt?

Grenzen und Tabus: Was darf mit anderen erlebt werden, was nicht?



Ihr könnt eure Fragen und Anliegen an david.siegenthaler@paarberatung-mediation.ch senden und bekommt im nächsten Heft oder per Mail eine Antwort.
Berater: David Siegenthaler, Paar- und Sexualtherapeut bei Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich
www.paarberatung-mediation.ch

Lügen haben kurze Beine

Personenauswahl: Welche Art von Menschen kommen infrage?
Häufigkeit: Wie oft dürfen Treffen mit anderen stattfinden?

Nachbesprechungen: Was möchtet ihr einander danach mitteilen, was lieber nicht?

Es gibt also einiges zu besprechen, wobei Transparenz und Ehrlichkeit entscheidend sind. Haltet eure Abmachungen schriftlich fest, sodass klar ist, was für euch beide passt. Die Formulierungen sollten dabei möglichst konkret und verständlich sein.

Geht am Anfang kleine Schritte und versucht nicht, gleich alles auf einmal auszuprobieren. Beginnt langsam,

Kürzlich machte ich die dramatische Erfahrung, dass Lügen tatsächlich kurze Beine haben, wortwörtlich.

Es begab sich, dass mein Freund ausser Haus war und ich noch ganz dringend eine Kolumne schreiben musste (das war nicht mal gelogen). Also teilte ich ihm mit, dass ich mich in meine Wohnung zurückziehe, da ich dort kreativer sein konnte (sprich eine Hip-Hop-Zigarette rauchen konnte). Dass dort auch gleich noch ein sehr einfallreicher Bear auf mich wartete, hatte ich natürlich verschwiegen. Er war voll mein Typ: Kuschelig weich, dunkle Knopfaugen und kurze Stummelbeinchen, wie ein richtiger Teddy halt. Und so sog ich gedankenverloren nicht an meinem Füller, sondern an seinem.

Es war ein Feuerwerk, reine Poesie. Als die Tinte in trockenen Tüchern war, wollten wir im Esszimmer auf unsere Meisterleistung anstossen. Aber während wir die Diele passierten, hörte ich meinen Liebsten vor der Tür, der mir einen Überraschungsbesuch abstattete. Doch anstatt einzusehen, dass nichts mehr zu gewinnen war und gleich alles zu beichten, befahl ich meinem Casanova, rasch wieder ins Schlafzimmer zu verschwinden. Wie aber das Schicksal so wollte, vermochten ihn seine kurzen Beine nicht rechtzeitig ins Zimmer zurückzuführen und mein Freund erhaschte einen unteretzten Schatten, der etwas unbeholfen seinem wachsamen Auge entfliehen wollte.

An dieser Stelle sei noch gesagt, dass mein Freund und ich zu dieser Zeit in einer vermeintlich offenen Beziehung lebten, aber das ist eine andere Geschichte.

Es kam also, wie es kommen musste, es gab eine riesige Szene, warum ich ihn mit dem Vorwand vom Kolumnenschreiben angelogen hatte. Mir wurde eine gehörige Lektion erteilt, mit allem Anschauungsmaterial (der Liebhaber stand die ganze Zeit daneben), dass Lügen sich nicht lohnen. Reuig wie Schulbuben nahmen wir die Schelte an, war sie ja absolut gerechtfertigt. Es war einer dieser Momente, in der man am Liebsten im Erdboden versinken möchte. Meinem Teddy gings seinem Gesichtsausdruck nach ziemlich ähnlich. Er hätte es wohl auch einfacher gehabt, lebt er ja zwei Köpfe näher am Grund. Immerhin hatten wir an diesem Abend beide etwas gelernt: Dass Lügen tatsächlich kurze Beine haben.

David Horber,
Kolumnist

