

MILCHBÜECHLI

Die queere Zeitschrift der Milchjugend



INHALT



MENSCHEN

- 4 — BYE HEFTORGA, HI HEFTORGA!
24 — MENSCHEN AUS DEM MILCHBÜECHLI

QUEERES LEBEN

- 6 — ASEXUALITÄT IN EINER HYPER-SEXUELLEN WELT
10 — WAS BEDEUTET EIGENTLICH NEURODIVERGENZ
17 — FÜR WAS GIBT ES EIGENTLICH DAS MILCHBÜECHLI?
18 — THE UNITED STATES OF WOMAN
22 — EIN HAUFEN FARBIGER STREIFEN

WUNDERTÜTE

- 5 — POSTER: QUEERS OF ZURICH
9 — REGENBOGENHERZEN
16 — POSTER
23 — AM I LESBIAN
25 — WEIHNACHTSBAUM CUTOUT

TITELSEITE:



Model:
Oleg Trofimov
@trof.routine



Photograph*in:
Anastassia Volkova
@anastassia.volkova



COMICS

- 12 — COMIC: DER EISBRECHER

BEZIEHUNGEN

- 14 — ERSTE QUEERE BEZIEHUNG, TEIL 2

KALENDER

- 27 — DATES

MEDIEN

- 8 — WEIHNACHTLICHE WOHLFÜHLBÜCHER
15 — BOOKREVIEW: DER JUNGE IM NEBEL



SEX

- 21 — DR. GAY

EDITORIAL

Hey ihr lieben Queers!

Und schon ist es so weit: Irgendwie sind wir wieder im Winter gelandet und vielleicht hat dieses Milchbüechli auf dem Weg zu dir sogar den ersten Schnee gesehen. Aber egal wie es draussen aussieht, drinnen bieten wir euch wie immer eine bunte Palette an Inhalten:

Joel regt uns zum Nachdenken über Asexualität in einer hypersexuellen Welt an. Melissa wärmt uns das Herz mit der Antwort, wie es mit ihrer ersten queeren Beziehung aus dem letzten Heft weiterging. Bei Hiba findet ihr heraus, ob das Buch «Der Junge im Nebel» etwas für euch sein könnte und auch Jenni empfiehlt Lieblingsleestoff. Wenn ihr dann noch Sveas Regenbogenherzen backt und Ians Weihnachtsbaum Cutout aufstellt, habt ihr gleich die passende Stimmung dazu.

Mit dem Jahreswechsel ändert sich auch bei uns in der Redaktion einiges: Janice und Jill geben die Heftorganisation an Élouan, Selina und Sophie weiter. Genaueres lest ihr am besten in ihrem Text dazu. An dieser Stelle möchten wir aber unserem wunderbaren J&J-Duo ein riesiges DANKE mit auf den Weg geben und unser neues Trio herzlich willkommen heissen. Ohne ihre Arbeit wäre das Milchbüechli nämlich ein Ding der Unmöglichkeit <3

In diesem Sinne wünschen wir euch viel Spass beim Lesen und Entdecken!

Eure Redaktion

MILCHBÜECHLI



Um Janice und Jill gebührend aus der Milchbüechli Heft-Orga zu verabschieden, haben wir im ganzen Heft Mini-Fotos von ihnen versteckt. Wie viele sind es? Die Auflösung findest du auf der Rückseite des Heftes.

MILCH JUGEND
FALSCHSEXUELLE WELTEN

Milchjugend. Falschsexuelle Welten

Wir sind die Jugendorganisation für lesbische, schwule, bi, trans und asexuelle Jugendliche und für alle dazwischen und ausserhalb. Für alle Jugendliche, die sich eigene Welten gestalten wollen, die so gar nicht normal sind – eben falschsexuell! Welten, in denen wir uns frei fühlen und in denen wir uns ausprobieren können.

milchjugend.ch

INSTA: @milchjugend

MILCHJUGEND ZUM
HÖREN

RADIOMILCH
Wo immer du Podcast hörst

DU HAST DAS
MILCHBÜECHLI
ABONNIERT UND BIST
UMGEZOGEN ODER
HAST DEINEN NAMEN
ANGEPASST?

KEIN PROBLEM!

ÄNDERE HIER
DEINE ANGABEN:
[MILCHJUGEND.CH/ADRESSE](http://milchjugend.ch/adresse)
[MILCHJUGEND.CH/NAME](http://milchjugend.ch/name)

Mitarbeit an dieser Ausgabe

Heftorganisation

Janice Allamand, Jill Nestel, Élouan Celest Steiner, Selina Frey, Sophie Odermatt

Textredaktion

Kathrin Cornu, Élouan Celest Steiner, Michelle Hänni, Selina Frey, Sophie Odermatt, Charlie Klemm

Layout

Clara Leuthold, Dimé Flühmann, Lu Schenk, Ra, Wayan Federspiel, Joel Bürgi, Jamie Semerheieva

Korrektorat Gioja Niessner, Kathrin Cornu, Élouan Celest Steiner, Michelle Hänni, Mel Kunz, Selina Frey, Sophie Odermatt

HILF IN UNSEREN TEAMS MIT!
ALLE INFOS AUF DER
RÜCKSEITE.

Impressum Milchbüechli

Queere Zeitschrift der Milchjugend
milchjugend.ch
redaktion@milchjugend.ch
ISSN 2296-3251
Heft Nr. 54
Dezember 2025

Herausgeber*in

Milchjugend. Falschsexuelle Welten
CH-8000 Zürich
info@milchjugend.ch

Auflage

5000

Druck

Merkur Zeitungsdruck AG,
Langenthal

Nächste Ausgabe:

März 2026

BYE HEFTORGA, HI HEFTORGA!

Wechsel in der Heftorganisation! Nach zwei intensiven Jahren geben Janice und Jill ihre Arbeit als Rückgrat des Milchbüechli-Betriebs weiter. Die neue Heftorganisation erinnert an diese Zeit und stellt sich direkt vor.

Als ich 2021 zum ersten Mal eine Offene Redaktionssitzung besuchte, sah unser geliebtes Büechli noch ganz anders aus. Vor allem in der Redaktion spürte man die Situation: chaotische Strukturen, schon länger fehlte eine Heftleitung und der Mail-Eingang platzte aus allen Nähten. 2023 haben Janice und Jill dann die Heftorganisation übernommen und damit das Milchbüechli zu einer Zeit aufgefangen, in der es buchstäblich auseinanderzufallen schien. Durch unzählige Stunden des Aufräumens, Aufarbeitens, Aufgleisens und Anleitens, die sie in unser Heft gesteckt haben, steht das Milchbüechli wieder fest auf beiden Beinen und ist bestens gerüstet, um noch viele Jahre weiter jungen Queers Freude bereiten zu können.

Nach einer langen, engagierten Zeit haben diese wunderbaren Menschen nun die Heftorganisation des Milchbüechlis abgegeben. Wir möchten uns von Herzen bei euch bedanken – für eure Energie, Kreativität und all die Liebe, die ihr in dieses Projekt gesteckt habt. Damit dieser Safe(r) Space auch weiterhin existiert, übernehmen wir, das sind Élouan, Selina und Sophie, die Heftorganisation.



Élouan Celest

Ich bin Élouan Celest, 24 Jahre alt und benutze dey/deren Pronomen. Mein Outing war eine Achterbahn, geschmückt mit den verschiedensten Labels, die sich immer wieder abgewechselt haben. Als die Fahrt endlich ruhiger wurde und ich mit meiner Sexualität im Reinen war, kam schon die nächste Questioning-Phase. YEEY GENDER! Das Milchbüechli mit all seinen engagierten, kreativen Herzensmenschen bietet mir einen Ort, an dem ich mich ohne Angst vor Verurteilung entfalten und meiner Geschlechtsidentität Ausdruck verleihen kann. Dank all der cuten Künstler*innen

habe ich meine eigene Kreativität wiederentdeckt und lasse diese in meine Freizeit einfließen, sei dies mit Foto-, Näh- oder sonstigen Kunstprojekten. Neben meinen kreativen Aktivitäten mache ich Aktivismus in mehreren Organisationen, versinke in soziopolitischen Büchern, queeren Biografien oder immer mal wieder in einem Trash-Liebesroman, ich spiele Roller Derby in Basel und fahre nach einem langen Tag beim Kochen runter.

Selina

Ich bin Selina, 24 Jahre alt und benutze die Pronomen sie/keine. Geoutet habe ich mich anfangs 20 und habe beim Milchbüechli einen Safe(r) Space in der queeren Community gefunden. Ich schätze unsere Treffen sehr und finde es schön, dass alle paar Monate ganz unterschiedliche und kreative Zeitschriften von engagierten und inspirierenden Menschen entstehen. Neben dem Milchbüechli bin ich entweder unterwegs, treffe mich mit Menschen in Cafés oder zum Bouldern, singe im Chor oder bin auf den Rollschuhen. Oft mag ich auch sehr meine Ruhe, dann bleibe ich gerne zu Hause, lese, häkle oder kuche. Es ist mir auch wichtig, mich aktivistisch einzusetzen, das Milchbüechli macht da einen wichtigen Teil für mich aus, weil es Freude und Empowerment mitbringt.

Sophie

Ich bin Sophie, 21 Jahre alt und benutze sie/ihr Pronomen. Dass ich queer bin, wusste ich schon früh und bin seit ich vierzehn bin als bisexuell geoutet. 2021 habe ich das erste Mal beim Milchbüechli geschrieben und bin anderthalb Jahre später der Textredaktion beigetreten. Seither habe ich fast ein Dutzend Milchbüechlis in ihrer Entstehung begleitet und vom Texte Schreiben, übers Redigieren und Korrigieren, bis hin zum Illustrieren schon fast alle Ecken der Milchbüechli-Welt erkundet. Damit diese nicht auseinanderfällt, braucht es Menschen, die den Überblick behalten. In der Heftorganisation kommen so für mich all diese Welten zu einer zusammen.

Wenn ich gerade nicht am Milchbüechli bastle, büffel ich oft für mein Studium der Linguistik, schreibe Texte für Magazine, Poetry Slams oder einfach nur für mich. Mensch trifft mich auch oft mit Stift und Buch im Café, im Theater und an Konzerten, oder wieder einmal einer neuen Sidequest hinterherennend. Langweilig wird mir auf jeden Fall nicht.



Queers of Zurich



ASEXUALITÄT IN EINER HYPERSEXU- ELLEN WELT

Asexualität bezeichnet die Abwesenheit sexueller Anziehung gegenüber anderen Menschen, fehlendes Interesse an Sex oder ein nicht vorhandenes Verlangen danach. Es ist ein Bestandteil der Identität und keine Entscheidung, die mensch trifft. Dies unterscheidet Asexualität grundsätzlich von Menschen im Zölibat, die eigentlich Interesse an Sex haben, respektive eine sexuelle Anziehung erfahren, aber bewusst darauf verzichten. Asexualität erscheint widersprüchlich zu dem, was die Gesellschaft als existentiell sieht, weshalb sich die Frage stellt, wie sich unsere hypersexuelle Welt auf Aces, also asexuelle Menschen, auswirkt.

Mensch wird von sämtlichen Medien darauf getrimmt, dass eine (monogame und heterosexuelle) Beziehung mit anschliessendem Heiraten und Kinderkriegen das eine Ziel im Leben sei. Eine glückliche Beziehung, respektive Ehe sei jedoch nur möglich, wenn Sex als höchste Stufe der Intimität darin stattfinde. Zudem existiert die Ansicht, dass Sex für alle super positiv sei und mensch ihn lieben sollte. Für asexuelle Menschen weckt dies das Gefühl, persönlich versagt zu haben. Für diese hat Sex ja nicht den Stellenwert, den der Rest der Gesellschaft ihm zu geben scheint. Dazu kommt noch die Meinung, mensch hätte nur noch nicht die richtige Person gefunden, noch nie guten Sex gehabt oder es sei bloss eine Phase. Das kann zu starker Isolation führen. In einer Umfrage von 2016 gaben 75% der asexuellen Teilnehmenden an, dass Diskriminierung gegen und Vorurteile über ihre Identität einen negativen Einfluss auf ihre emotionale oder psychische Gesundheit haben. 49% hätten bereits ernsthaft über Suizid nachgedacht.

Doch auch wenn Aces versuchen, sich für ihre psychischen Probleme Hilfe zu holen, gelingt dies kaum. Das Gesundheitssystem sieht Asexualität grösstenteils immer noch als Krankheit anstatt als Teil der Identität. Bis 2013(!) war Asexualität im DSM (umfassende Anleitung zur Diagnose psychischer Störungen) als eine psychische Erkrankung aufgelistet. Es wurden (und werden noch immer) Konversions-therapien zur Heilung von Asexualität angeboten, die katastrophale Folgen haben. Fast 77 % der Aces sind

bei ihren medizinischen Fachkräften nicht geoutet, aus Angst, dass diese versuchen, ihre Asexualität zu «behandeln» anstatt der Probleme, für die sie eigentlich dort sind. Selbst vor ihren Nächsten können nur die wenigsten Aces als ihr authentisches Selbst leben. Nicht nur wegen der schädlichen Stereotypen, sondern auch wegen der Annahme, dass Interesse an oder Verlangen nach Sex die Menschen ausmacht.

Trotz der Diskriminierung von Asexualität gibt es jedoch auch einige Personengruppen, die in den Augen der Gesellschaft gar keine sexuellen Wesen sein können. Zum einen wird älteren Menschen, Personen mit Behinderungen, oder asiatischen Männern die Asexualität als Normalzustand zugeschrieben. Dies ist wie jedes andere Vorurteil schädlich und grundsätzlich falsch. Menschen der genannten Personengruppen sind zum gleichen Mass asexuell oder allosexuell (das Gegenteil von asexuell) wie der Durchschnitt der Gesellschaft. Zudem führen solche Stereotype dazu, dass zum Beispiel behinderte Aces das Gefühl bekommen, beiden Gruppen zu schaden, indem sie eben diesen Stereotyp erfüllen. Andererseits wird beispielsweise BIPOC-Personen oder weissen cis Männern ihre Ace-Identität oftmals aberkannt.

Auch die Fluidität von Asexualität kennen die meisten nicht, was zu weiterer Stigmatisierung beiträgt. Während alles auf dieser Welt sexualisiert wird, gibt es kaum bis gar keine Ace-Repräsentation in den Medien (langsam gibt es Fortschritte) und die wenigen, die es gibt, sind oft nicht-menschliche Charaktere, kaltblütige Mörder oder sie werden am Ende von ihrer Asexualität «geheilt» (z.B. Dr. House). Außerdem werden Aces oft als kindlich, introvertiert oder neurodivergent dargestellt. Dies entspricht nicht der Realität. Es gibt nicht die eine Art, wie sich Asexualität zeigt. Es ist nämlich kein binäres System, indem es nur asexuell oder allosexuell gibt. Es ist ein Spektrum mit vielen verschiedenen Ausprägungen und mit ebenso verschiedenen Lebensrealitäten. Dabei sind alle Lebenswege und Identitäten im gleichen Mass legitim.



Ein weiterer Punkt für viele Aces ist, dass die Grenze zwischen Liebe und Freund*innenschaft verschwimmt, wenn die sexuelle Anziehung fehlt. Dies kann neben der Existenz von Aromantik (die Absenz von romantischem Interesse oder Anziehung) auch darin begründet werden, dass unsere Welt alles in binäre Systeme einteilt.

Die Grenze zwischen Romantik und Freund*innenschaft ist nicht so klar, wie die meisten annehmen, weil Binarität unnatürlich ist. Liebe kann für Freund*innenschafts-Personen genauso stark empfunden werden, wie für romantische Partner*innen. Es wird Zeit, dass wir als Gesellschaft anerkennen, dass Liebe auch in Freund*innenschaften existiert und diese durchaus Überschneidungen mit romantischen Beziehungen haben dürfen.

Mir stellt sich am Ende lediglich die Frage, warum Aces, neben vielen anderen Minderheiten, denn überhaupt eine solche Diskriminierung erfahren müssen. Die Antwort darauf ist, wie auf so vieles, dass unsere blosse Existenz der gesellschaftlichen Norm widerspricht und wir deswegen als Bedrohung angesehen werden. Viele Menschen wollen die Heteronormativität nicht hinterfragen. Das ist unbequem. Das Verlangen nach Sex wird als der natürliche Normalzustand angesehen, weswegen die Absenz davon in den Augen vieler falsch sein muss, auch wenn das nicht der Realität entspricht.



Text von Joel (er/keine)
2005, @ Joel_art
joel.buergi@milchjugend.ch



Illustration von
Lu (-/en), 1997,
Bern



Jenni sie/ihr
2005, Rheinfelden
jennislife_official

Weihnachtliche Wohlfühlbücher

Wenn die Regenbogen-Lichterkette blinkt, der Duft von Zimt den Raum füllt und ich meine Kunstanne mit kitschigen Kugeln schmücke, während *All I Want for Christmas* durch die Läden trällert, wird mir wieder bewusst: Schon ist ein weiteres Jahr vorbei. Für viele bedeutet Weihnachten und der Jahreswechsel aber nicht nur Kekse und Kuscheldecken. Zwischen Verpflichtungen, Familientreffen und Terminkollisionen verkrieche ich mich gerne in dieser stressigen Zeit in meinem Zimmer und lese. Genau deshalb schreibe ich in diesem Artikel über meine Lieblings Queer Christmas Romances

Lizzy Huxley-Jones ist eine queere, autistische Autorin aus Wales, deren Geschichten sich anfühlen, wie ein warmer Kakao an einem frostigen Nachmittag: süß, gemütlich und genau das, was mensch braucht, wenn die Welt draussen grau und kalt ist. Ihre Bücher sind mehr als einfache Liebesgeschichten: Sie strahlen Wärme aus, feiern Vielfalt, queere Liebe und repräsentieren auch Plus-Size-Personen. Sie zeigen, wie wichtig es ist, sich selbst treu zu bleiben, auch wenn alles um einen herum nach Perfektion strebt.

In meinem Lieblingsbuch Weihnachten - nur du und ich begleiten wir Haf, die sich in einer peinlichen Fake-Dating-Situation wiederfindet, nur um festzustellen, dass ihre Gefühle plötzlich in eine völlig unerwartete Richtung gehen. Christopher, das vermeintliche „Date“, ist aber nicht das Problem, sondern dessen geheimnisvolle Schwester Kit, die Haf plötzlich nicht mehr aus dem Kopf bekommt. Zwischen den verschneiten Strassen Südglands, chaotischen Familienessen und dem Duft von Zimt und Glühwein entsteht eine Geschichte, in der Humor, Herz und Queerness perfekt miteinander verwoben werden. Die Geschichte spielt zwischen zwei Frauen (WLW) und thematisiert Plus-Size-Repräsentation. Sie überzeugt durch die beliebte Enemies-to-Lovers-Dynamik, die für jede Menge Spannung und emotionale Momente sorgt. Kein Wunder, dass das Buch auf TikTok als Bestseller gefeiert wird, ein echter Must-Read! Wer nach diesem romantischen Highlight noch nicht genug hat, darf sich auf Ein Weihnachtswunder für uns freuen: eine schwule Liebesgeschichte zwischen Christopher und Nash. Auch hier spielt Huxley-Jones mit klassischen Tropes: zweite Chancen, Missverständnisse und die Frage, ob Liebe manchmal genau dann am stärksten ist, wenn mensch sie am wenigsten erwartet. Beide Bücher fangen die Festtagsstimmung ein und machen gleichzeitig queere Perspektiven sichtbar, inklusive aller kleinen Unsicherheiten, die dazugehören.

Noch mehr Queerness auf Englisch:

The Christmas Swap von Talia Samuels erzählt die Geschichte von Margot, die nach einer Trennung eigentlich keine Romantik will. Ein Tauschabkommen mit ihrem Freund Ben führt sie in ein herrschaftliches Winterhaus, wo sie auf seine Schwester Ellie trifft und plötzlich geht alles drunter und drüber.

She Gets The Girl at Christmas von Rachael Lippincott und Alyson Derrick ist die Novelle, auf die Fans von *She Gets the Girl* gewartet haben. Alex und Molly verbringen die Winterferien in einem charmanten Weihnachtstädtchen mit Eislaufen und Glühweindates während sie gleichzeitig Entscheidungen über ihre Zukunft treffen müssen. Eine herzerwärmende Geschichte, die zeigt: Queere Liebe kann genauso festlich, spannend und gemütlich sein wie jede andere Holiday Story.

Ich wünsche allen viel Spass beim Lesen, a Merry Christmas and a Happy New Year 2026!

REGENBOGENDERZEN

BUNTE KEKSE FÜR GRAUE TAGE –
EIN EINFACHES REZEPT, DAS ZEIGT, WIE
SCHÖN VIELFALT SCHMECKEN KANN.

ZUTATEN:

250 G MEHL
125 G ZUCKER
1 TL BACKPULVER
125 G KALTE BUTTER
1 EI
3 EL MILCH
LEBENSMITTELFARBE



MEHL, ZUCKER UND BACKPULVER IN EINER SCHÜSSEL MISCHEN UND IN DER MITTE EINE MULDE BILDEN. BUTTER (KLEINE WÜRFEL), EI UND 3 EL MILCH HINEINGEBEN. ALLE ZUTATEN MIT DEN HÄNDEN ZÜGIG ZU EINEM GLATTEN TEIG VERKNETEN. DIE MASSE IN 6 STÜCKE TEILEN. JEDER PORTION MIT EINER FARBE EINFÄRBEN. DIE TEIGPORTIONEN ZU DÜNNEN WÜRSTEN FORMEN, FARBLICH PASSEND ENG NEBENEIN- ANDERLEGEN UND MIT DEM WALLHOLZ AUSROLLEN. HERZEN ODER ANDERE MOTIVE AUSSTECHEN. DIE KEKSE AUF DAS

BACKBLECH VERTEILEN UND IN DER MITTE DES OFENS BEI 175° (OBER- & UNTERHITZE) CIRCA 15 MINUTEN BACKEN.

SVEA, SIE / IHR, 2008



Was bedeutet eigentlich ...?



Hey du! Ich freu mich, dass du diesen Text liest. Ich schreibe ihn, weil ich diesen Text mit 15 oder 16 selbst dringend gebraucht hätte. Einen Text, der mir erklärt, was all diese komplizierten Begriffe wie *neurodivergent*, *ADHS*, *Overload* oder *Masking* eigentlich bedeuten und wie sich das alles anfühlen kann. Ich will dir Mut machen, dich selbst zu verstehen, wenn du dich auch so fühlst wie ich. In diesem Text geht's um die Fragen: Was bedeutet eigentlich Neurodivergenz? Was heisst neurotypisch? Wie fühlt sich das Leben als neurodivergente Person für mich an? Wie fühlt sich ein Overload an und was hilft mir dabei?

Aber fangen wir erstmal beim Anfang an: Was ist eigentlich Neurodivergenz? Neurodivergent beschreibt Menschen, deren Gehirne anders funktionieren, als die der meisten anderen Menschen (und das ist völlig okay!). Diese Menschen denken, fühlen und verarbeiten Informationen anders als sogenannte „neurotypische“ Menschen. Der Begriff setzt sich zusammen aus den Wörtern „Neuron“, also „Nerven“ und „Divergenz“, also „Abweichung“. Das kann viele Formen annehmen. Als neurodivergent werden beispielsweise Menschen bezeichnet mit:

Autismus: Menschen auf dem Autismus-Spektrum denken, fühlen und verarbeiten Reize oft intensiver als andere. Viele autistische Menschen mögen Routinen, klare Regeln oder haben besondere Spezialinteressen. Jede*r Autist*in ist einzigartig, sie haben also alle unterschiedliche Bedürfnisse.

ADHS: Bei Menschen mit ADHS (Kurz für Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung) ist das Gehirn oft sehr aktiv. Gedanken flitzen durcheinander wie Glitzerstaub im Wirbelsturm und es kann ihnen schwerfallen, sich zu konzentrieren. Menschen mit ADHS sind oft kreativ und haben viel Energie, wenn sie sich für etwas begeistern.

Lernunterschiede: Zum Beispiel Legasthenie (Schwierigkeiten beim Lesen/Schreiben) oder Dyskalkulie (Mathe fühlt sich an wie ein Zahlensalat, mensch kann sich Zahlen nur schwer im Kopf vorstellen).

Hochsensibilität: Geräusche, Licht und Emotionen werden oft intensiver wahrgenommen. Hochsensible Menschen nehmen viel wahr und sind deshalb schneller überfordert und überreizt.

Psychischen Erkrankungen: Depression, bipolare Störung oder Borderline-Persönlichkeitsstörung sind ebenfalls Teil des neurodivergenten Spektrums. Sie alle beeinflussen, wie wir fühlen, denken und mit der Welt umgehen. Wichtig: Neurodivergenz ist keine Krankheit. Es ist einfach ein anderer Weg, die Welt zu erleben, zu fühlen und zu sehen. Und das darf gefeiert werden!

Wie fühlt sich Neurodivergenz an?

Für mich fühlt sich mein Leben manchmal an wie ein chaotischer Regenbogen mit zu vielen Tabs offen im Kopf. Ich bin oft überfordert von To-do-Listen, sozialen Erwartungen und hoher Lautstärke. In der Berufsschule ist es zum Beispiel super anstrengend, wenn alle gleichzeitig reden. Irgendwann ist meine „soziale Batterie“ leer und ich werde still, brauche Rückzug, Ruhe, Zeit für mich

selbst. Ich verstehe manchmal nicht, was von mir erwartet wird. Ich denke zu viel, spüre zu viel. Und ich habe Angst, „zu viel“ zu sein und versuche mich zu überspielen. Dieses „Überspielen“ der Persönlichkeit wird „Masking“ (englisch für „Maskieren“) genannt: Mensch versteckt sich und passt sich der Norm an, damit mensch nicht auffällt. Ich habe jahrelang versucht, mich kleinzumachen, *leiser*, weniger bunt. Heute weiss ich: Ich bin nicht falsch. Ich bin nicht zu viel. Ich bin *ich*.

Was ist ein Overload?

Ein Overload (englisch für „Überladung“) ist das Gefühl, wenn alles zu viel wird. Wenn Reize, Gedanken, Emotionen und alles andere gleichzeitig auf einen einprasseln. Wie ein Feuerwerk im Kopf, das nicht aufhört. Für mich fühlt sich das an, als würde mein Gehirn lauthals „STOP!“ schreien, auch wenn ich von aussen betrachtet still bin und ruhig wirke. Ich kann dann nicht mehr sprechen, bin überfordert und ziehe mich zurück. Overloads sind keine „Launen“. Sie sind Schutzreaktionen des Gehirns. Und es gibt Skills, die helfen können, mit solchen Situationen besser umzugehen:

- Geräuschunterdrückende Kopfhörer tragen
- Feste Routinen aufbauen und einhalten
- Pause machen und einmal tief durchatmen
- Kalte Getränke trinken
- Malen
- Lesen
- Knetmasse kneten
- Häkeln
- Kaugummi kauen
- Konzentrationsspiele spielen
- Mit Menschen reden, die mich verstehen
- Reizarmes, gedimmtes Licht
- Ein Stillkissen oder eine Kuscheldecke
- Meine Emotionen aufschreiben oder zeichnen
- Akzeptieren, dass ich nicht „funktionieren“ muss und meine Gefühle zulassen
- Grenzen meinen Mitmenschen kommunizieren und ihnen sagen, wie ich mich fühle bei längeren Overloads
- Bedürfnisse klarstellen, zum Beispiel bei Freund*innen

Sich wohlfühlen mit ADHS

Das Buch „ADHS-Wohlfühlguide“ von Dr. Laura Vogel hat mir persönlich nach meiner Diagnose stark geholfen. Auf einmal hat so vieles Sinn ergeben: Dinge, die ich früher einfach als „komisch“ oder „zu viel“ empfunden habe. ADHS ist eben nicht nur das typische Gedankenchaos oder die klassischen Begriffe wie „Aufmerksamkeitsdefizit“ und „Hyperaktivität“, sondern zeigt sich bei allen Betroffenen ganz individuell. Es kann sich so anfühlen, als würde mensch ständig zu viel oder zu wenig spüren, oder als würde mensch im eigenen Chaos versinken. Angst zu haben vor Kritik, das Gefühl, auf einem anderen Planeten gelandet zu sein und nicht richtig reinzupassen. Und ständig diese innere Zerrissenheit: Mensch versucht, funktioniert aber irgendwie nicht so, wie mensch „sollte“.

Zu den Diagnosekriterien von ADHS gehören unter anderem Dinge wie Vergesslichkeit, starke Ablenkbarkeit, Probleme beim Gespräche führen und innere Unruhe. Viele von uns haben Probleme mit dem Selbstwert, in sozialen Beziehungen, im Beruf und und und.

ADHS ist aber keine Checkliste zum Abhaken, es ist eine ganze Erfahrung. In Dr. Laura Vogels „ADHS-Wohlfühlguide“ geht es nicht nur um Symptome. Es geht um Hintergründe, um Geschichte, um das Verstehen des eigenen Gehirns. Es geht darum, wie mensch sich selbst mit mehr Freundlichkeit begegnen kann, mit Skills, die einem wirklich helfen, und mit dem Wissen: Ich bin nicht allein und ich bin toll, wie ich bin.



TEXT VON JENNI (SHE/HER), 2005, RHEINFELDEN, @JENNISLIFE_OFFICIAL

BILD VON JANA (SHE/HER), 1997, VORONTSOVA.JANA@GMAIL.COM, ESTLAND, FOTOGRAF UND ILLUSTRATOR, NEURODIVERGENT UND QUEER, INSTAGRAM: EMIGRANT.FOCUS



DER EIS-BRECHER

OH, ALEX! GEHEN WIR BITTE SCHLITTSCHUH-FAHREN!?

BLUE, WILLST DU MICH UMBRINGEN? GEHEN WIR EINEN KAKAO TRINKEN.

BITTE, DAS WIRD LUSTIG!

Story & Art: Ferdi Filli
Insta @nerdifant

DIE TUN ECHT WEH. ICH HOLE GRÖSSERE.

NEIN NEIN, DIE MÜSSEN SO ENG SEIN, SONST VERLETZT DU DICH.

HURRA.

WATSCHEL

WATSCHEL

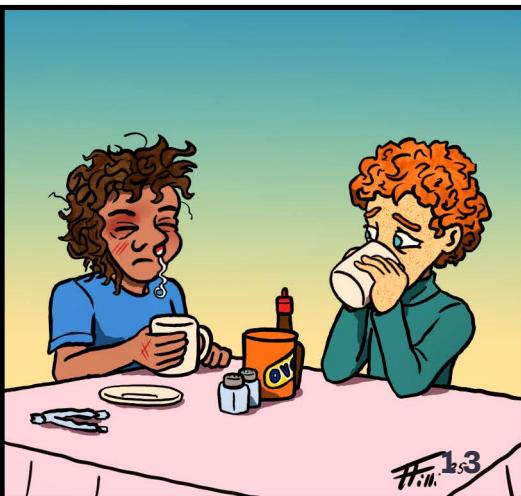
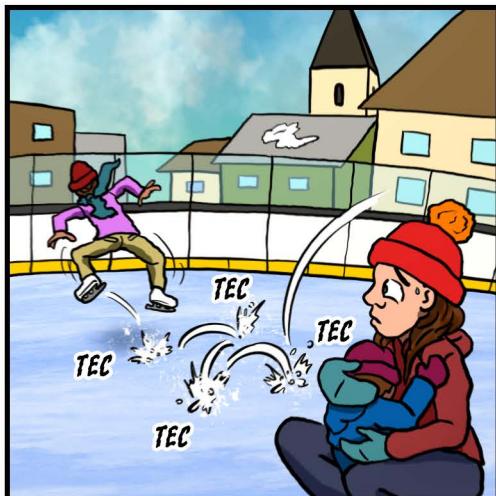
OK! ICH BIN AUF EIS! WIE EIN GETRÄNK!

NUN, ÄHNLICH WIE BEIM SKIFAHREN.

...SKIFAHREN KÖNNEN WIR UNS NICHT LEISTEN. ANDERE TIPPS?

KOMM, WIR MACHEN ES ZUSAMMEN. LINKS, RECHTS, LINKS, RECHTS...

UND IMMER SCHÖN WEITER, JA GANZ GENAU.





DER JUGEND ERSTE MALE



WIE MEINE ERSTE QUEERE BEZIEHUNG WEITERGING



In der letzten Ausgabe des Milchbüchlis begann diese Geschichte von zwei Menschen und ihrer ersten Begegnung. Bei einer sollte es aber nicht bleiben und es folgten viele weitere Begegnungen voller Begehrten, Kribbeln im Bauch und glühenden Gefühlen.

Und von der ersten Berührung an entflammtte alles in mir.

Etliche, sich lang anfühlende Tage vergingen zwischen unseren Dates. Konzentration vorhanden? Absolut nicht. Meine Gedanken wanderten ständig zu dir. Aus irgendeinem Grund wurde ich auch oft wieder nervös. Dann verschnellerte sich mein Puls. Ich konnte fühlen, wie mein Herz anfing zu pochen – hörte, wie es lauter wurde, bis mir die Ohren dröhnten. Ein ständiges Grinsen begleitete mich.

Umso vorfreudiger war ich, als der Tag, an dem du zurückkommen solltest, immer näher herantrat. Deine dunkelbraun schimmernden Augen zu erblinzeln, erfüllte mich mit einem Gefühl vollkommenen Glückes. Wie zart und fröhlich dein Ausdruck doch war. Umarmt haben wir uns verlegen und da gestanden an diesem Ort. Dort wo mensch sich eben so trifft. Ich war wie eingefroren. Und die Zeit schien stehen geblieben. Es fühlte sich alles so zeitlos an mit dir an meiner Seite. Scheinbar ohne Plan spazierten wir dem Wasser entlang. Ich und du – du und ich.

In guter Stimmung setzten wir uns mit voller Plauderlust wieder an den Platz, an dem die spürbar elektrische Luft sich blitzartig auflud. So wie beim ersten Mal. Mit Adrenalin im Blut bemerkte ich, wie wir uns wiederholt und unauffällig einander näherten.

Ein Stück weiter vor mit dem Bein. Ein Stück weiter vor mit dem Po. Ein Stück weiter vor mit dem Arm. Ein Stück weiter vor mit der Hand. Ein Stück weiter vor und unsere Energien trafen aufeinander. Dem wundervollen Strahlen in deinen

Augen, deinen wohlgeformten, dunkelrosafarbenen Lippen, der Sehnsucht nach mehr und unserem gegenseitigen Zeukeln nach MEHR als nur Worten, konnte ich – du – wir – nicht widerstehen...

sanft und weich...

süß und prickelnd...

die Gänsehaut mit den aufstehenden Haaren...

ein angenehmer Geruch...

Purzelbaumflattern...

Wärme und Feuchtigkeit zu gleich...

Hitze steigt auf...

Eins werden...

Vollkommenheit...

das Gegenstück meiner Seele findend...

...gemeinsam vereint



Sich dann voller Atemlosigkeit voneinander loslösend. Die aufflimmernde Angst, diese Achterbahnfahrt alleine zu begehen, verging wieder, sobald ich meine Augen öffnete. Die scheinbar greifbare Energie zwischen uns verstärkte sich mit jedem Male, an dem unsere Blicke sich trafen. Deine Lippen, die meine berührten. Deine Anziehungskraft auf mich wirkte wie ein Magnetfeld. Und irgendwann, so ganz verlegen, haben wir uns gegenseitig verschmitzt angelächelt. Nach einer Weile sind wir langsam aufgestanden. Vorsichtig Hand in Hand haltend begaben wir uns mit Kribbeln im Bauch auf das gemeinsame Abenteuer. Weiter entdeckend, in der scheinbar zeitlosen Welt, die mich und dich umgab.

So verlegen wir nach diesem Abend auch waren, trafen wir uns an einem verwindeten Morgen voller Mut wieder. Wie abgemacht, schlenderten wir einmal mehr dem Wasser entlang. Dieses Mal mit klarem Ziel. Im Spiegellabyrinth mich wiederfindend neckten wir uns gegenseitig. Mal hier, mal da ein Wort. Mal hier, mal da eine Berührung. Eine von mir – eine von dir. Begegnung im Hier und Jetzt; Begegnung deiner sanftmütigen und starken Ausstrahlung; Begegnung der Hände; Begegnung der Wände, Begegnung Rücken an Wand, deine Hand an der Wand, mein Körper begehrte den deinen. Meine Hand an deinem Gesicht und unsere Lippen vertraut in Bewegung. Ganz im Hier und Jetzt, mit dir. Im Morgenrausch meinen Gefühlen und Begehrten begegnend. Meine tiefe Zuneigung dir gebend... Eine Berührung, die alles entflammte in mir. Und nie erlöschend sollte...



Text von: Melissa sie/ihr 2004

melissa_weber@bluewin.ch

Kriens, LU

Illustration von: Markley

en/they Zürich

insta: @helianthus.ursus





BOOK REVIEW: DER JUNGE IM NEBEL

Im Roman «Der Junge im Nebel» (2021) widmet sich Ben Ebenho den Verflechtungen menschlicher Beziehungen und entwirft ein sensibles Porträt von Queerness, Liebe und Familie.

In einer Welt, in der magische, aussergewöhnliche und bedingungslose Liebe eine Seltenheit ist, finden Felicia und Felix zueinander. Ihre Liebe entwickelt sich weiter, unabhängig von den Veränderungen von Felicias Körper.

Nachdem sie eine Tochter zur Welt gebracht haben, stirbt Felix, existiert aber in den Erinnerungen von Felicia weiter. Auch wenn sie sich fast an nichts mehr erinnern kann, wegen des starken Nebels in ihrem Kopf.

Die Geschichte wird aus verschiedenen Perspektiven erzählt und springt zwischen dem gegenwärtigen Geschehen und vergangenen Geschehnissen hin und her.

Bedingungslose Liebe findet zwischen Menschen unabhängig von ihrem Alter, ihrer Religion oder ihrem Geschlecht statt. Deshalb hat die Geschlechterangleichung von Felicia keinen Einfluss auf die Liebe zwischen Felicia und Felix.

Wir leben in einer Zeit, in der queere Menschen nicht überall akzeptiert werden. So oft erleben queere Menschen Gewalt und Ungerechtigkeiten weltweit.

In diesem Buch kriegen wir einen Einblick in ihre Welt und wie sie mit den Schwierigkeiten der Gesellschaft umgehen müssen.

Bereits in ihrer Jugend haben Felicia und Felix gelernt, zueinander zu stehen und queerfeindliche Angriffe nicht in ihre Beziehung kommen zu lassen.

Viele Menschen könnten sich inspirieren lassen von dem ehrlichen, liebevollen Umgang, den Felicia und Felix in dieser berührenden Geschichte zeigen.



Text von Hiba, (sie), 2006,
Hiba.hawa@outlook.com



Illustration von
Lu (-/en), 1997,
Bern



BILD VON JOEL,
@JOEL_ART

FÜR WAS GIBT ES EIGENTLICH DAS MILCHBÜECHLI?

Als ich letztens gefragt wurde, wieso ich mich eigentlich genau beim Milchbüechli engagiere und für was es das braucht, war ich damit etwas überfordert. Nicht weil ich die Antwort nicht weiss, sondern weil sie für mich so klar ist, dass ich noch gar nie versucht habe, sie in Worte zu fassen. Damit das mir (und vielleicht auch euch) nicht mehr passiert, gibt es nun diesen Text.

Erst habe ich mich vor allem für mich selbst beim Milchbüechli engagiert. Um andere Queers zu treffen, mich in einem Safer Space mit diesem Teil meiner Identität auseinanderzusetzen und einen Platz zu haben, an dem ich meine Anliegen vertreten konnte. Und zwar auf die Art, wie es mir am meisten liegt: In Texten, für die ich recherchieren und mich vertieft mit den Themen auseinandersetzen kann, bevor ich dann sozusagen das Fazit nach Aussen vertrete. Das hat mir erlaubt, meine Stimme zu finden und etwas beizutragen, ohne das ich mich exponieren und direkten Reaktionen aussetzen musste. Natürlich kann jede*r das Milchbüechli lesen, aber die Wahrscheinlichkeit, dass jemensch, der queeren Themen gegenüber negativ eingestellt ist, meine Texte in einem queeren Magazin liest, ist dann doch eher klein. Aber sie sind wichtig für mich und haben mir geholfen mein Queersein nicht nur anzunehmen, sondern stolz darauf zu sein und offen damit umzugehen. Ausserdem öffnen sie mir auch immer wieder Möglichkeiten, Menschen in meinem Umfeld meine Anliegen näher zu bringen, wenn ich das möchte – und zwar auch hier ohne mich der ersten Reaktion auszusetzen. Geblieben bin ich dann immer mehr auch für die anderen. Weil ich nun ein Teil dieses Safer Spaces sein kann und hoffentlich für neue Menschen das bieten kann, was ich damals bekommen habe: Unbedingte Akzeptanz, Ermutigung und Unterstützung. Natürlich in erster Linie für ihre Ideen und Texte, aber auch dafür, wie und wer sie sind. Weil ich weiss, was es bedeuten kann, wenn mensch diese Bestätigung erhält, besonders während dem Questioning, wenn mensch sowieso gerade alles hinterfragt. In der Hoffnung, dass ich etwas Ähnliches für sie sein kann, wie das Redaktionsteam vor Jahren für mich: Jemensch der (seine) Queerness offen feiert und zeigt, wie schön der Umgang damit eigentlich sein kann. Dass (Baby)Queers sehen, dass sie nicht alleine sind. Auch dafür schreibe ich meine Texte – in der Hoffnung das jemensch sie liest, sich dabei verstanden fühlt und merkt, dass da noch andere sind. Manchmal ist es eine Überwindung, etwas zu teilen, für das mensch eher Verurteilung gewöhnt ist. Aber genau dadurch zeigen wir den Leser*innen, dass es einen Platz gibt, an dem nicht verurteilt wird. Dass das Problem nicht wir/sie selbst, sondern die Gesellschaft um uns herum ist. Deshalb braucht es das Milchbüechli. Als Ort für unsere Themen, an dem queere Jugendliche in ihrem Tempo lernen, dass sie und ihre Anliegen Raum einnehmen dürfen. Um Menschen zusammen zu bringen, die eine Erfahrung teilen – um allen, die möchten und es brauchen, eine Community zu geben. Wenn mich also das nächste Mal jemensch fragt, antworte ich das – oder leite gleich diesen Artikel weiter ;)

«Babyqueer» ist eine Bezeichnung für Menschen, die erst seit Kurzem ihre Queerness entdecken und/oder leben und die deswegen vielleicht auch eher neu in der queeren Community sind.



Text: Kathrin Cornu, (Sie), 2000



Illustration: Ian Hügi, (Er/They), 2004, @apollons_atelier



The United States of Woman

Die vereinigten Frauen des Westens

Teil III: Wir stellen euch die dritte Figur aus unserer Serie unterschiedlicher und anregender Protagonistinnen vor.

Dieses Projekt durfte ich in der 52. Ausgabe des Milchbüchlis ausführlicher vorstellen. Es ist eine von vielen Arbeiten, in denen ich meine aufrichtige Bewunderung für und Inspiration durch Frauen, sowie die Vielfalt der Weiblichkeit aus der Perspektive eines schwulen Mannes zum Ausdruck bringe.

Ausgangspunkt für dieses Projekt war *A Portfolio of Models* der renommierten Performance-Künstlerin Martha Wilson, die sechs verschiedene weibliche Charaktere durch Fotografie und Schrift präsentierte. Diese überspitzten Stereotypen wiesen kritisch auf die begrenzten, für Frauen verfügbaren Rollen hin und brachten die politischen Veränderungen ihrer Zeit zum Ausdruck.

Was mich besonders inspiriert hat, war das Thema der Identität und wie sehr sie performativ sein kann, wenn wir es zulassen, mit ihr zu spielen, statt sie als gegeben zu betrachten. Bei diesem Projekt konnte ich genau das umsetzen: Ich stellte verschiedene Bilder und Vorstellungen von Frauen zusammen und erweckte sie zum Leben, indem ich im Austausch mit der Fotografin ihre Kostüme entwarf, sie schminkte, sie in Textform beschrieb und die geeigneten Aufnahmeorte auswählte.

In den letzten Monaten hatte ich grossartige Gelegenheiten, diese Figuren vor einem Publikum zu inszenieren. Es bereitet mir viel Freude, da es für mich eine äusserst kreative Form des Ausdrucks ist, die mir in meinem sonstigen Alltag fehlt. Es handelt sich an sich natürlich um Drag, aber für mich liegt der Reiz darin, nicht nur eine andere Person zu spielen, sondern mehrere Figuren, die stark von ihren Narrativen und vielleicht auch von ihren Gegensätzen zueinander geprägt sind. Während eine in bestimmten politischen oder gesellschaftlichen Kreisen als «gut» angesehen wird, gilt die andere als «schlecht».

In der letzten Ausgabe stellten wir die Girl-Boss vor, deren unerschütterliches Herz nur für die Börse zu schlagen scheint. Unsere nächste Protagonistin bleibt selbst in der grössten Rezession unerschütterlich.

The Activist

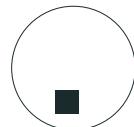
She hasn't shaved her legs or armpits since her enrolment in postcolonial gender theory. Her leftist views and activism are self-reliant, because no one will take them very seriously. In her free time, she's either supergluing herself to highways during protests or growing her own herbal narcotics. Rising sea-levels are the only thing that seems to go up in her life. To her, the Girl-Boss is a capitalist who sold her dignity and who will never understand the true meaning of happiness: socialism.

This androgynous beauty quite smartly incorporates re-used materials into her garments, making her stand out from the fast fashion crowd. She prefers a makeup-free look, adhering to nature cosmetics like home-made pigments and the scent of fresh patchouli. This highly contrasts with her body, covered in tattoos she collects on road trips from festival to festival.

Die «Woke»

Seit sie für postkoloniale Gender-Theorie eingeschrieben ist, rasiert sie weder ihre Beine noch ihre Achselhöhlen. Ihre linken Ansichten und ihr Aktivismus sind selbstbestimmt, denn niemensch nimmt sie wirklich ernst. Sie verbringt ihre Freizeit damit, sich bei Protesten mit Sekundenkleber an Autobahnen zu befestigen oder ihre eigenen pflanzlichen Rauschmittel anzubauen. Der Anstieg des Meeresspiegels ist das Einzige, was sich in ihrem Leben zu erheben scheint. Für sie ist die Girl-Boss eine Kapitalistin, die ihre Würde verkauft hat und niemals die Bedeutung von wahrem Glück verstehen wird: Sozialismus.

Diese androgyne Schönheit integriert auf originelle Weise wiederverwendete Materialien in ihre Kleidung und hebt sich damit von der Fast-Fashion-Szene ab. Sie bevorzugt einen Make-up-freien Look und setzt auf Naturkosmetik wie selbstgemachte Pigmente und den Duft von frischem Patschuli. Dies steht in starkem Kontrast zu ihrem mit Tattoos bedecktem Körper, die sie auf Reisen zu Open-Airs sammelt.



**Kollektiv Chroma
@aboutchroma**



**Künstlerische Leitung:
Paul Grieguszies / Shelby Cummings
(er / sie), 1995
@ishelbycummings**



**Fotografie:
Eva Schneuwly
(sie), 1995
@eggasch**



Infos, Kontakte & Beratung

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

www.du-bist-du.ch

Machst du dir Gedanken über deine Geschlechtsidentität oder deine romantische/sexuelle Orientierung? Möchtest du dich gerne mit anderen jungen, queeren Menschen austauschen? du-bist-du bietet Beratungen per E-Mail und persönliche Treffen in der ganzen Deutschschweiz an: anonym, kostenlos und unkompliziert!

www.du-bist-du.ch



www.lgbtiq-helpline.ch

Hast Du eine Frage zu sexueller Orientierung, Geschlechtsidentität oder Intergeschlechtlichkeit? Bist du lesbisch, bi, schwul, trans, nicht-binär, intergeschlechtlich – oder bist Du unsicher? Die queeren Berater:innen der LGBTIQ-Helpline sind für dich da und können dich unterstützen. Von Montag-Freitag, jeweils 19-21 Uhr per Telefon unter 0800 133 133 und im Chat. Jederzeit auch per E-Mail. hello@lgbt-helpline.ch

Frage? Unsicherheit? Krise?

Rund um die Uhr sind Menschen da, um dir zu helfen. Zögere nicht, sie zu kontaktieren.

Wenn es dir nicht gut geht und du jemanden zum Reden brauchst, kannst du die Nummer 147 anrufen. Hier findest du immer ein offenes Ohr, jemanden ohne Vorurteile, mit dem du über alles reden kannst, was dich beschäftigt. Absolut vertraulich und anonym. Wenn du eine akute psychische Krise hast, gibt es in deinem Kanton eine psychiatrische Notfallversorgung, eine Krisenintervention oder ein psychiatrischer Dienst. Sie sind Tag und Nacht für dich erreichbar. Den richtigen Ort für dich findest du über die Notfallnummer 147.

Hast du körperliche, sexuelle oder psychische Gewalt erfahren?

Wurdest du beschimpft oder verletzt? Hast du Gewalt zu Hause oder im öffentlichen Raum erlebt? Wurdest du sexuell belästigt? Dann hole dir Unterstützung. Für Unterstützung stehen dir die Berater*innen der LGBTIQ-Helpline zur Verfügung (www.lgbtiq-helpline.ch). Auch die Opferhilfe (www.opferhilfe-schweiz.ch) unterstützt Menschen, die in der Schweiz durch eine Straftat körperlich, psychisch oder sexuell verletzt worden sind. Die Opferhilfe unterstützt dich auch bei einer Anzeige.

Safer Sex

Es gibt viele Möglichkeiten, Sex zu haben. Du entscheidest, was dir gefällt. Auch wichtig dabei ist die Prävention von HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Safer Sex heisst: impfen, schützen, testen & behandeln. Bei der Aids-Hilfe Schweiz findest du Infos und Beratungs- und Teststellen in deiner Nähe: www.safer-sex.ch



Aids-Hilfe Schweiz
Aide Suisse contre le Sida
Aiuto Aids Svizzero

Impfen

Beim Sex können Infektionen übertragen werden, von denen auch Kondome nicht zuverlässig schützen. Meistens ist die Impfung die einzige Schutzmöglichkeit. Eine Infektion kann schwere Folgen haben, darum lohnt sich der Schutz. Die Aids-Hilfe Schweiz empfiehlt: Impfung gegen Hepatitis A und B: für alle
Impfung gegen HPV: für alle
Impfung gegen Mpox: für alle Männer und trans Personen, die Sex mit Männern haben

Schützen

Beim Anal- und Vaginalsex gibt es das Risiko, sich mit HIV zu infizieren. HIV ist nicht heilbar. Beim Drogenkonsum kann auch Hepatitis C übertragen werden. Deshalb lohnt es sich, mit dem richtigen Schutz eine Infektion zu verhindern. Die Aids-Hilfe Schweiz empfiehlt:

Beim Anal- und Vaginalsex: Kondome oder PrEP
Beim Sniffen oder Spritzen von Drogen: sterile Materialien nur einmalig verwenden
Gerade für junge Männer und trans Personen kann PrEP eine gute Schutzmöglichkeit sein. Informiere dich auf drgay.ch oder lasse dich beraten. Übrigens: Nach ungeschütztem Anal- oder Vaginalsex gibt es auch die HIV-Notfallbehandlung PEP. Sie muss innert Stunden begonnen werden, um wirksam zu sein. Mehr auf aids.ch/pep

Testen

Wer Sex hat, kann sich nicht vor Syphilis, Chlamydien oder Gonorrhö schützen, denn sie übertragen sich leicht. Auch Kondome bieten hier keinen Schutz. Die Aids-Hilfe Schweiz empfiehlt darum regelmässiges Testen auf HIV, Syphilis, Gonorrhö und Chlamydien: Für alle: zu Beginn einer neuen Beziehung
Männer und trans Personen, die mit Männern Sex haben: 1-2x pro Jahr



WERSEX WIE DU DU Q

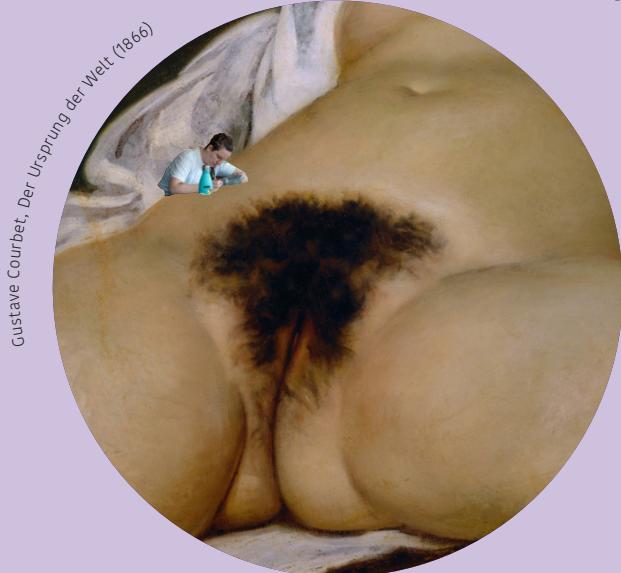
AUF DRGAY.CH FINDEST DU INFOS ZU SCHWULER LIEBE, KÖRPER, SEX UND DROGEN. DU KANNST AUCH DIREKT FRAGEN STELLEN. DR. GAY IST EIN ANGEBOT DER AIDS-HILFE SCHWEIZ UND FÜR SCHWULE, BI & QUEERE UND TRANS MÄNNER. FOLGE UNS AUCH AUF INSTAGRAM UND TIKTOK!

Dr. Gay

Ich bin ein trans* Mensch mit Vulva und habe mit einer nonbinären Person mit Vulva Sex. Gibt es Orte, an denen ich mich mit Gleichgesinnten über Sexfragen austauschen kann?

Leider gibt es wenig Räume, die explizit für den Austausch von trans und nonbinären Personen zu sexuellen Themen bestimmt sind. Aber wenn du die Personen erst einmal kennst, gibt es in vielen trans und nonbinären Räumen die Möglichkeit, euch über Sexualität auszutauschen. Du kannst dazu zum Beispiel die Jugendchats und Treffs von TGNS nutzen oder deine lokalen Treffpunkte. Eine Auswahl davon findest du zum Beispiel bei nonbinary.ch. Falls du dir nicht sicher bist, ob und wie die Personen um dich herum über Sex sprechen möchten, frag sie doch vorher kurz, ob das Reden über das Thema für sie OK ist. Alles Gute!

Dr. Gay



Gustave Courbet, Der Ursprung der Welt (1866)

EIN HAUFEN FARBIGER STREIFEN



DIE GESCHICHTE DER REGENBOGENFLAGGE – VON DEN ANFÄNGEN BIS HEUTE

Inhaltswarnung: Erwähnung eines Mordes

Rot, orange, gelb, grün, blau, violett. Diese sechs Farben sind heute ein fast universelles Symbol für die LGBTQIA+ Bewegung. Doch was steckt eigentlich hinter der Regenbogenflagge? Wie genau ist sie entstanden?

Die Anfänge

Unsere Geschichte beginnt in San Francisco im Jahr 1978. Der Künstler und Aktivist Gilbert Baker erhält einen Auftrag, eine Flagge für die Schwulen- und Lesbenbewegung zu gestalten, und zwar von Harvey Milk, dem ersten offen schwulen Politiker der USA. Diese allererste Pride-Flagge, die sogenannte «Rainbow Flag», hat insgesamt acht Farben (damals sind noch pink und türkis dabei) und wird erstmals an der „Gay Freedom Day Parade“ in San Francisco am 25. Juni 1978 gehisst.

Die Farben haben übrigens alle eine eigene Bedeutung: Sie stehen für **Sexualität**, **Leben**, **Heilung**, **Sonnenlicht**, **Natur**, **Magie/Kunst**, **Harmonie**, **Seele**. Baker hat den Regenbogen als Motiv gewählt, weil er starke Assoziation mit der damaligen Hippie-Bewegung hat.



Die Flagge im Wandel der Zeit

Nach der Ermordung Harvey Milks im November 1978 steigt die Nachfrage für die Pride-Flagge stark an. Da der pinke Stoff für die Flagge oft nicht vorhanden ist, wird die achtfarbige Flagge kurzerhand in eine siebenfarbige verwandelt. 1979 wird auch das Türkis aus der Fahne genommen, damit die Flagge eine gerade

Anzahl an Streifen hat. Dies hatte den Zweck, dass mensch die Flagge zweiteilen und sie auf Strassen an Laternen aufhängen kann. So wird auf der linken Strassenseite die eine Hälfte der Flagge und auf der rechten Seite die andere Hälfte aufgehängt. Kurz vor seinem Tod im März 2017 designt Baker eine Flagge mit den acht Originalfarben sowie einem zusätzlichen lilafarbenen Streifen, der für **Diversität** steht. Diese Flagge entwirft er aufgrund der Wahl Donald Trumps als Präsident im Jahr 2016. Lange Zeit ist die sechsfarbige Flagge der Standard. Nach und nach kommen jedoch neue Streifen mit eigenen Bedeutungen hinzu. 2017 wird in Philadelphia eine Flagge mit einem braunen und einem schwarzen Streifen ganz oben designt. Die Streifen stehen für mehr Repräsentation von **Personen of Color**. 2018 übernimmt die designende Person Daniel Quasar diese beiden Farben auch in die «Progress Pride Flag»: Hier werden die Farben Braun, Schwarz, Rosa, Hellblau und Weiss in einem Dreieck links auf der Flagge angeordnet. Rosa, hellblau und weiss stehen hierbei für **Transmenschen**.

2021 wird die Flagge von der britischen Intersex-Aktivistin Valentino Vecchietti nochmal ergänzt: Ganz links auf der Flagge ist auf gelbem Hintergrund ein violetter Kreis abgebildet. Das Symbol für **intergeschlechtliche Menschen**. Diese Flagge wird heutzutage am meisten für die LGBTQIA+ Bewegung verwendet und ist an vielen queeren Veranstaltungen anzutreffen.

Nur eine von ganz vielen

Wahrscheinlich wird sich die Regenbogenflagge noch einige Male ändern und unserem Verständnis von Queersein und Diversität anpassen. Wie du sicher weisst, ist die Regenbogenflagge nur eine von vielen verschiedenen Flaggen, die in der LGBTQIA+ Bewegung existieren. Welche passen zu dir?

TEXT VON MICHELLE (KEINE), 1998



BILD VON JOEL (ER/KEINE), 2005, INSTAGRAM: JOEL_ART



Wenn du mit 7 diesen Satz in den Familiencomputer getippt hast und nun das hier liest, kennst du die Antwort höchstwahrscheinlich bereits. Trotzdem, das eigene Queersein zu bestätigen kann nie schaden ;) Vorsicht: Dieser Test verrät dir nicht, ob du bi oder lesbisch bist - da helfen nur noch Stossgebete an Sappho.

1

Fangen wir ganz einfach an: Zu wem fühlst du dich am meisten hingezogen?
 A) Frauen/non-men
 B) Männer (bist du dir sicher??)
 C) Das sollte mir doch eigentlich dieser Test verraten...
 D) Cate Blanchett

3

Welche*n dieser Schauspieler*innen magst du am liebsten?
 A) Laura Prepon (eigentlich nur wegen Alex Vause)
 B) Ryan Gosling (oder so?)
 C) Cate Blanchett
 D) Kathryn Hahn

2

Wie zeigst du einer Person, dass du Interesse an ihr hast?
 A) Ich schaue sie intensiv an, sie mich auch und dann sehen wir uns nie wieder
 B) Gar nicht, Männer machen immer den ersten Move
 C) Ich vermeide um jeden Preis Augenkontakt, sonst bekomme ich gay panic und falle in Ohnmacht
 D) Ich mache ihr ein Kompliment zu ihren Ringen, offen genug, dass sie nicht weiss, ob ich flirte oder einfach nur nett bin

4

Wie sieht das erste Date deiner Träume aus?
 A) Ein Picknick, bei dem wir uns unsere gemeinsame Zukunft ausmalen: einen Campervan renovieren und die Welt bereisen
 B) Aufs Oktoberfest gehen
 C) Zusammenziehen und eine Katze adoptieren
 D) Ins Museum gehen und die nächsten drei Tage nicht von der Seite der*des anderen weichen

5

Zu welchem dieser deutschen Kindheitscharaktere hastest du eine merkwürdig starke Bindung?
 A) Eine der Wilden Hühner (Bonuspunkte für Wilma)
 B) Fred aus "Die Wilden Hühner" (gehts dir gut??)
 C) Die "98%-Komissarin" aus "Bibi & Tina: Voll verhext!"
 D) Vanessa aus "Die Wilden Kerle"

Resultate:

Eine Mischung aus A, C und D: Glückwunsch, du bist gay!

Eine Mischung aus allem, inklusive B: Ich empfehle Stossgebete an Sappho :)

Nur B: lesbihonest... du hast absichtlich die Hetero-Antworten gewählt



MENSCHEN AUS DEM MILCHBÜECHLI: J E N N I



Hi. Ich bin Jenni (she/her), 20 Jahre alt. Ich bin queer, neurodivergent und lebe in Rheinfelden im Aargau.

Ich bin Katzenmama von den fünf Katzen meiner Eltern, liebe Regenbögen, Spassgetränke, Deeptalks, ein gutes Buch, Kunst und das Leben mit all seinen Farben. Ich bin gerne überall in der Schweiz unterwegs und entdecke die Welt mit offenen Augen.

Ich mache eine Ausbildung zur Fachperson Gesundheit EFZ in einem Spital in der Nähe von Basel. Der Lehrgang als FaGe bedeutet: viele Emotionen, viel Menschlichkeit und manchmal auch das Gefühl, selbst noch zu heilen, während mensch anderen hilft. Nach der Ausbildung ist aber noch lange nicht Schluss: Ich träume von der Berufsmatura und coolen Nebenjobs. Beispielsweise würde ich gerne tätowieren oder piercen, in einem Café oder einer Bar jobben, Weiterbildungen machen und studieren gehen.

Zum Milchbüechli bin ich über eine Kollegin gekommen und geblieben, weil ich mich hier endlich wiedergefunden habe. Das Milchbüechli ist für mich ein Safespace: ein Ort, an dem ich so sein darf, wie ich bin. Ohne Angst, zu viel oder zu anders zu sein. Heute schreibe ich selbst fürs MiBuLi, über queere Gesundheit, Neurodivergenz, Bücher und das Leben ausserhalb des Klinikflurs.

Ich will mit meinen Texten zeigen, dass es okay ist, laut, leise, bunt, still oder ängstlich zu sein. Dass mensch gleichzeitig struggeln und mit der Sonne um die Wette strahlen darf.



Ich teile meine queer-feministische Kunst auf Insta (@queer_feminismcanvas_ch), schreibe, backe, gehe gerne raus und tanze durchs Zimmer, wenn die Musik laut genug ist. Nach Jahren voller Mobbing, Scham und der Angst, „zu viel“ zu sein, lerne ich gerade, dass genau das mein Glitzer ist: Wenn ich einfach ich bin. Ich habe Freund*innen verloren, die mir das Gegenteil eingeredet haben und genau das hat mich stärker gemacht. Heute weiss ich: Ich darf bunt, laut, liebevoll und lebendig sein und dass es auch okay ist, manchmal nicht okay zu sein.

Eine Sängerin, die mich schon lange begleitet, ist Madeline Juno. Ihre Musik bringt mich immer wieder zurück zu mir selbst. Und auch „Wenn das Liebe ist“ von Nina Chuba erinnert mich daran, wie schön es ist, sich nicht mehr zu verbiegen.

Ich glaube daran, dass Anderssein eine Superkraft ist. Dass wir als queere Menschen zusammenstehen, uns gegenseitig halten und feiern dürfen. Mit Glitzer, mit Liebe, mit allem, was wir sind.



Text von Jenni
(she / her), 2005, Rheinfelden,
@jennislife_official

WEIHNACHTSBAUM CUT-OUT

Anleitung für das Zusammensetzen vom Weihnachtsbaum Cutout:

1. Seite aus dem Heft entfernen.
2. Seite auf einen dünnen Karton aufkleben.
3. Die beiden Weihnachtsbäume der Markierung entlang ausschneiden (inkl. Karton).
4. Die Markierung oben und unten einschneiden.
5. Die beiden Bäume zusammenstecken.
6. Dein Werk bestaunen!!



Illustration: Ian Hügi,
(Er/They), 2004,
@apollons_atelier

JUGENDGRUPPEN UND STUDITREFFS

AARGAU

KUBO QUEER BAR

Das leerstehende Rockwell-Gebäude in Aarau wird zwischengenutzt! Hier ist Raum für alternative Kultur und das mitten in Aarau. Im Kultur- und Begegnungsort Aarau organisieren wir immer am letzten Freitag im Monat eine Queer Bar. LETZTEN FR IM MONAT / 19 UHR / KUBO, AARAU / kubo-aarau.ch

BASEL

ANYWAY

Neue Leute kennenlernen, Freundschaften knüpfen, Erfahrungen austauschen, ungezwungene Gespräche führen und einfach gemeinsam Spass haben. Auch vertrauliche Gespräche sind jederzeit möglich. Für alle Anderssexuellen.

JEDEN 2. DO / 19.30 UHR / JUGENDZENTRUM NEUBAD, BASEL / anyway-basel.ch

BERN

QUEER STUDENTS

Student_in, in oder um Bern wohnhaft und queer? Dann schau bei einem unserer Treffen vorbei! Das nächste Datum findest du auf unserer Website oder auf Instagram. Wir freuen uns auf dich!

JEDEN 1. DI IM MONAT / 19.30 UHR / LOCATION WECHSELT, BERN / queerstudents.ch

KUNTERBUNT

Das Treffen ist offen für Jugendliche, die sich als LGBTQ bezeichnen und/oder respektvoll gegenüber LGBTQ-Menschen sind. Wir spielen Spiele, schauen Filme, tauschen Erfahrungen aus und führen Diskussionen.

ZWEIMAL MONATLICH / 18 UHR / PUNKT 12 / kunterbunt-bern.ch

BROMELIA

Parties, Konzerte und gemeinsame Abendessen von und für queere Menschen. [instagram.com/bromelia.be/](http://bromelia.be/)

GRAUBÜNDEN

Q-MIX

Q-Mix ist der queere Pop-Up Jugendtreff in Chur für junge Menschen von 15 bis 20 Jahren im Jugendhaus Stadtbaumgarten. Hier kannst du dich mit anderen jungen Queers treffen, dich Austauschen, Kontakte knüpfen und pflegen. jugendarbeitchur.ch/q-mix/

LUZERN

QUEER UNITY

Wir sind ein Verein für alle LGBTQIA+ Studierenden und Mitarbeitenden der Uni Luzern. Insta: @queerunityluzern

SCHWYZ

QUEERPUZZLES

Eine Jugendgruppe für Homo-, Bi- und Pansexuelle, Asexuelle, Transgender und Intergeschlechtliche in Schwyz. Zusätzlich zum Treff machen wir Aktionen oder gehen zusammen an die Pride. JEDEN 1. SA IM MONAT / ab 17 UHR / TRUBE BUDE, SCHWYZ / queerpuzzles.ch

MYTHENGAY

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

ST. GALLEN

OTHERSIDE

Folg uns auf Instagram unter otherside.lgbtq, damit Du auf dem Laufenden bleibst. Bei Fragen: otherside.lgbtq@gmail.com

JEDEN 2. DI / 19 UHR / BAR LA BUENA ONDA, St. Gallen / otherside-lgbtq.ch

QUEERTREFF OBERE MÜHLE

Jugendzentrum Obere Mühle, Wil. Auch für Allies. JEDEN 1. DI IM MONAT / 19 UHR / 13 BIS 20 JAHRE / [Jugendarbeitwil.ch](http://jugendarbeitwil.ch).

UNIGAY

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

URI

QUEERPOINT URI

Wer: Für queere Jugendliche von 12 bis 30 Jahren. Treffs: Mindestens einmal pro Monat im Bunker Altdorf. Wann sie genau stattfinden, findest du auf dem Queerpoint Instagram: @queer_pointuri

ZUG

QUEER ZUG

Wir treffen uns jeweils am zweiten Donnerstag im Monat und verweilen gemütlich bei Gesprächen, Spielen, Kochevents etc. Wenn wir Lust haben, gehts auch schon mal weiter in eine gemütliche Bar oder ein schmückes Restaurant. Komm doch mal bei uns vorbei, wir freuen uns auf Dich.

AM 2. DO IM MONAT / 18.30 UHR / ZÜNDHÖLZLI, ZUG / queerzug.ch

milchjugend.ch/treffs

PRISMA

Lesbisch, Schwul; Bi, Trans* oder sonst 08/16? Dann bist du hier richtig. PRISMA ist eine Jugendgruppe, welche jugendlichen 08/16ern Möglichkeiten zum Kennenlernen und Austauschen schaffen soll. Natürlich sorgen wir für Snacks. EIN FREITAG PRO MONAT / AB 18:30 / JAZ, ZUG / jaz-zug.ch/prisma

ZÜRICH

POLIUNIQUE

Die Vereine L-Punkt und z&h haben fusioniert, um ein einziger, inklusiver Studierendenverein für alle zu sein. Bei uns sind alle willkommen, die andere LGBTQIA+ Menschen suchen, egal ob geoutet oder nicht. Wir veranstalten eine Vielzahl verschiedener Events. polyunique.ch

QUEERTREFF IM JUGI4

JEDEN SAMSTAG findet im Jugendtreff Kreis 4 ein offener Jugendtreff für LGBTQI+ Jugendliche statt. Interessierte erhalten mehr Infos zu Daten und Programm auf Instagram @queertreff.zuerich oder auf milchjugend.ch/kalender

JEDEN SA NACHMITTAG / 14.00 - 18.00 / jugi4.ch

TGNS-JUGENDGRUPPE

Junge Transmenschen von 13 bis 30 Jahren sind zu einem Austausch im geschützten Rahmen eingeladen. ALLE ZWEI MONATE AN EINEM SO / REGENBOGENHAUS, ZÜRICH / tgns.ch

SCHWEIZWEIT

AROMANTISCHES UND ASEXUELLES SPEKTRUM

SCHWEIZ

Für Menschen, die asexuell, aromantisch oder auf dem A-Spektrum sind. Wir treffen uns einmal im Monat, der Ort wird jeweils von der Gruppe bestimmt. Auf der Homepage veröffentlichen wir jeweils Datum und Ort der Treffen und du findest weitere Informationen zu unseren Spektren. Du kannst auch gerne Kontakt mit uns aufnehmen: aroace.ch



DEZEMBER

03 OFFENE MILCHBÜECHLISITZUNG

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
MARTIN-DISTELI-STRASSE 2,
OLTEN

04 MILCHBAR ZÜRICH

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
REGENBOGENHAUS, ZÜRICH

04 MILCHBAR LUZERN

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
TREIBHAUS, LUZERN

05 MILCHBAR BIENNE

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
BIEL

09-10 UNCUT QUEER CINEMA

BERN.LGBT/UNCUT
KINO REX, BERN

10 MILCHBAR BERN

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
QUEERFEMINISTISCHER RAUM, BERN

11 ANYWAY BASEL

ANYWAY-BASEL.CH
JUGENDHAUS NEUBAD, BASEL

11 GENAU RICHTIG

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
TREFF GENAU RICHTIG, WATTWIL

19 MILCHBAR BIENNE

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
BIEL

23 UNCUT QUEER CINEMA

BERN.LGBT/UNCUT
KINO REX, BERN

25 ANYWAY BASEL

ANYWAY-BASEL.CH
JUGENDHAUS NEUBAD, BASEL

25 QUEER BAR

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
SCHNEIDEREI CLUB, ZÜRICH

JANUAR

7 MILCHBAR BIENNE

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
BIEL

8 ANYWAY BASEL

ANYWAY-BASEL.CH
JUGENDHAUS NEUBAD, BASEL

13-14 UNCUT QUEER CINEMA

BERN.LGBT/UNCUT
KINO REX, BERN

14 MILCHBAR BERN

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
QUEERFEMINISTISCHER RAUM, BERN

16 MILCHBAR BIENNE

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
BIEL

22 ANYWAY BASEL

ANYWAY-BASEL.CH
JUGENDHAUS NEUBAD, BASEL

27 UNCUT QUEER CINEMA

BERN.LGBT/UNCUT
KINO REX, BERN

29 QUEER BAR

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
SCHNEIDEREI CLUB, ZÜRICH

DATES



FEBRUAR

04 MILCHBAR BIENNE

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
BIEL

05 MILCHBAR BERN

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
QUEERFEMINISTISCHER RAUM, BERN

05 ANYWAY BASEL

ANYWAY-BASEL.CH
JUGENDHAUS NEUBAD, BASEL

10-11 UNCUT QUEER CINEMA

BERN.LGBT/UNCUT
KINO REX, BERN

19 ANYWAY BASEL

ANYWAY-BASEL.CH
JUGENDHAUS NEUBAD, BASEL

20 MILCHBAR BIENNE

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
BIEL

24 UNCUT QUEER CINEMA

BERN.LGBT/UNCUT
KINO REX, BERN

26 QUEER BAR

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
SCHNEIDEREI CLUB, ZÜRICH

MÄRZ

04 MILCHBAR BIENNE

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
BIEL

04 OFFENE MILCHBÜECHLISITZUNG

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
MARTIN-DISTELI-STRASSE 2,
OLTEN

05 ANYWAY BASEL

ANYWAY-BASEL.CH
JUGENDHAUS NEUBAD, BASEL

10-11 UNCUT QUEER CINEMA

BERN.LGBT/UNCUT
KINO REX, BERN

REGELMÄSSIG:

JEDEN DIENSTAG MILCHBAR

BADEN

MILCHJUGEND.CH/KALENDER
WERKK, BADEN

JEDEN MITWOCH HELDENBAR

HELDENBAR.CH
PROVITREFF, ZÜRICH

 Kennzeichnet alle Events der Milchjugend

MACH MIT!

SCHREIB EINEN TEXT

Komm an eine offene Milchbüechlisitzung um **19.35** in **Olten**, an der **Martin-Disteli-Strasse 2**. Ab 19.15 gibt es einen Treffpunkt beim Migrolino, falls du nicht allein kommen möchtest. Jemensch erwartet dich dort mit ihrem flauschigen, farbigen Plüschtier als Erkennungszeichen. Oder melde dich per Mail bei redaktion@milchjugend.ch

Die nächsten Sitzungen finden an folgenden Daten statt:
03. Dezember 2025
04. März 2026
03. Juni 2026
02. September 2026
02. Dezember 2026

MACH FOTOS UND ZEICHNUNGEN

Komm in den Telegram Chat der Bildredaktion oder melde dich per Mail bei redaktion@milchjugend.ch.



HILF MIT BEIM ORGANISIEREN, GEGENLESEN, LAYOUTEN....

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

**FÜR INFORMATIONEN BEZÜGLICH
BARRIEREN/ZUGÄNGLICHKEIT DER
SITZUNGSRÄUME MELDE DICH BEI UNS.
AUF ANFRAGE KÖNNEN DIE SITZUNGEN
AUCH ONLINE DURCHGEFÜHRT WERDEN.
DIE REISEKOSTEN KÖNNEN WIR DIR
ZURÜCKZAHLEN: MILCHJUGEND.CH/SPESEN**

**LIES ALLE MILCHBÜECHLI
ARTIKEL ONLINE
ODER SENDE UNS
IDEEN UND FEEDBACK**

