

PINKMAIL

DAS MAGAZIN VON PINK CROSS | 01/2026

A photograph of a man with a beard and short hair, smiling warmly at another person whose back is to the camera. They are sitting at a light-colored wooden table. The man is wearing a grey ribbed t-shirt, a gold chain necklace, a gold watch, and a ring. He is holding a white mug. The background shows a window with a view of a building.

STARK INS
NEUE JAHR



Foto: Theoscarvalle.com

**IMPRESSUM
PINK MAIL 1/ 2026**

Herausgeber
Pink Cross, Postfach, 3001 Bern

Auflage
3500 Ex.

Druck
merkur medien AG, Langenthal

Anzeigenverkauf
julia.grell@pinkcross.ch

Anzeigenschluss
Pink Mail 02-2026 / 17.04.2026

Vorsätze?



Foto: David Rosenthal

Dürfen auch Organisationen gute Vorsätze für das neue Jahr fassen? Wir finden ja. Für 2026 haben wir uns vorgenommen, Partizipation zu leben. Den Anfang hat unser neuer Geschäftsleiter Daniel Furter gemacht, in dem er bei zahlreichen Organisationen in der ganzen Schweiz zu Besuch war, Menschen kennengelernt und ihnen zugehört hat. Auch der Vorstand hat bereits Nägel mit Köpfen gemacht und in der Überarbeitung des Politik-Reglements die Mitglieder in den Prozess einbezogen, ihre Meinungen angehört und wertvolle Verbesserungsvorschläge diskutiert. Der gute Vorsatz wirkt: Es liegt nun ein Reglement vor, das alle Beteiligten unterstützen.

Welche Vorsätze queere Personen sonst so verfolgen, verrät euch ein Blick in die folgenden Seiten. Da findet ihr auch Informationen zu personellen Entwicklungen im

Vorstand (unser Vorsatz dazu: diverser werden). Falls ihr neugierig seid, wie viele Menschen sich bei der Helpline melden, sind für euch Zahlen in diesem Heft aufbereitet. Und falls ihr euch vorgenommen habt, euch 2026 mehr mit Sport zu beschäftigen, lest die Empfehlung unserer neuen Mitarbeiterin Julia zu einer romantischen Eishockeyserie.

Gute Vorsätze müssen nicht immer darauf abzielen, eine bessere Version von uns zu werden. Vielleicht ist das Ziel, genauso zu leben, wie wir sind. Diese Authentizität und Selbsttreue führt bestimmt zu mehr Zufriedenheit.

Gute Grüsse
Adrian Knecht, Co-Präsident

Gemeinsam schaffen wir alles!

Liebe Pink Cross Mitglieder, liebe Community

Ich freue mich sehr darüber, ab sofort bei Pink Cross die Kommunikation und Projektleitung vom Lehrplan Q zu übernehmen! Zusammen mit Euch und dem Team der Geschäftsstelle in Bern will ich voller Tatendrang dazu beitragen, dass die Themen, die Euch bewegen, gesehen und gehört werden. Die aktuellen Angriffe von rechts gegen die queere Community machen mich hässig, motivieren mich gleichzeitig aber auch, aktiv zu werden. Die Arbeit derjenigen Aktivist*innen, die uns dieses Leben ermöglichen haben, soll nicht umsonst gewesen sein.

Meine Arbeit möchte ich deswegen intersektional, solidarisch und empathisch gestalten. Ich hoffe, dass ich dabei auch auf Euch und Euer Feedback zählen kann. Dies ist nämlich meine erste «erwachsene» Vollzeitstelle nach Abschluss meines Masterstudiums in Geschichte und Gender Studies! In diesem habe ich mich hauptsächlich mit Geschlechter- und Kolonialgeschichte sowie sozialen Umbrüchen beschäftigt. Neben dem Studium war ich

mehrere Jahre journalistisch bei Radio SRF tätig und habe dort zu jeder Tages- und Nachtzeit den Teletext und die Newsseite befüllt. 2025 hat es mich in den hohen Norden nach Hamburg gezogen, wo ich für das Orchester Symphoniker Hamburg Social Media gemacht habe.

Seit 2021 engagiere ich mich ehrenamtlich in der Bibliothek im Regenbogenhaus in Zürich. 2022 habe ich begonnen, das Magazin der HAZ Queer Zürich mitzugestalten – zuerst als Kolumnistin, inzwischen bin ich in allen Bereichen der Magazinproduktion involviert und habe auch die Onlineredaktion mitaufgebaut.

All diese Stationen zeigen, wie ich mich mit allen möglichen Formen der Kommunikation wohlfühle, und ich freue mich darüber, meine Kompetenzen bei Pink Cross einzubringen und hier weiterzuentwickeln.

Habt Ihr Anregungen oder Ideen? Let me know! Gemeinsam schaffen wir alles. Ich freue mich!



Julia Grell, Kommunikation & Projektleitung Pink Cross

Queer Care: 2025 in Zahlen

Manchmal ist es nur eine kurze Frage. Manchmal eine Krise. Manchmal ein Coming-Out, das sich schon lange angestaut hat: Auch 2025 war ein Jahr voller Geschichten, Unsicherheiten, Mutmomente – und ganz vielen Nachrichten, in denen Menschen einfach nicht mehr allein sein wollten mit dem, was gerade zu viel ist. www.lgbtiq-helpline.ch

Die LGBTIQ Helpline ist genau für diese Momente da: wenn etwas dringend wird, wenn jemand sortieren muss, wenn ein Gespräch fehlt. Und auch dann, wenn es «nur» darum geht, zu verstehen, was man fühlt – oder wie man mit dem umgehen soll, was passiert ist. Hier ein Blick auf unser Beratungsjahr 2025 in Zahlen:

931 Beratungen

wurden im Jahr 2025 durchgeführt – das sind 2397 Mails, 166 Telefonate und 281 Chats.



+21% mehr Beratungen als 2024

ein deutliches Wachstum innerhalb eines Jahres.

10% aller Beratungen

betreffen Fragen und Anliegen rund um Asyl – doch auch 2025 bleiben die drei Top-Themen in der Beratung 1) Coming-Out, 2) Hate Crime und 3) Fragen zur sexuellen Orientierung.



3 Monate + 2 Wochen

beträgt die durchschnittliche Begleitdauer pro Fall im Jahr 2025.

20% aller Anfragen

kommen aus dem Kanton Zürich – gefolgt von Bern und den beiden Basel.



¼ aller Ratsuchenden

identifizieren sich als trans oder nichtbinär.



>¼ aller Fälle

wurden one-to-one oder in der Gruppe interviert.

96 Beratungen

wurden seit der Eröffnung des Angebots für die französischsprachige Schweiz am 1. April 2025 durchgeführt.

Heiss, heisser, «Heated Rivalry»

Während ich diesen Text schreibe, ist es eisiger Januar. Vor meinem Fenster rieselt der Schnee herab. Was mich warm hält? Meine Heizung und natürlich die neue kanadische Serie «Heated Rivalry». Eine Empfehlung.

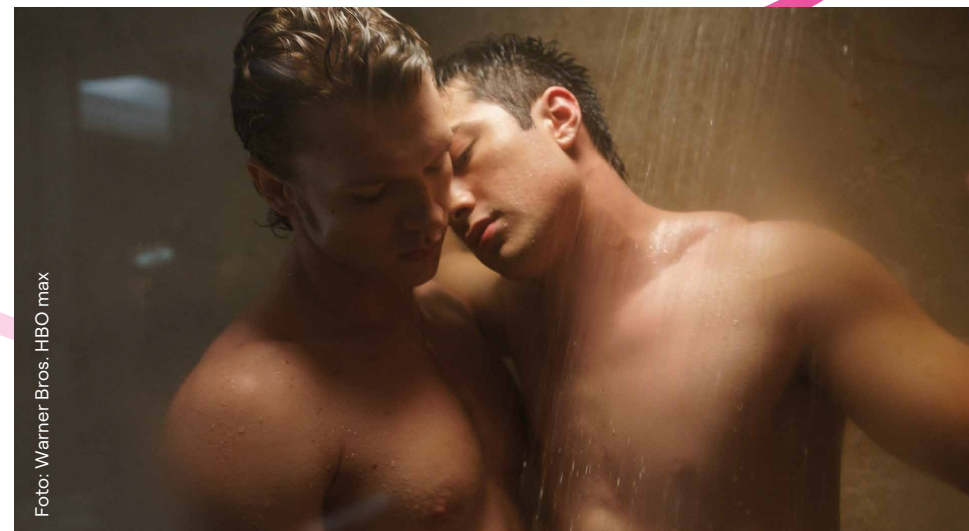
Auf Social Media wird man von Inhalten der kanadischen Eishockey-Serie «Heated Rivalry» nahezu erschlagen: hier ein nacktes Füdli, dort ein intensiver Kuss, anderswo das Gesicht eines Protagonisten im Moment des Orgasmus. Seit Beginn der Ausstrahlung bin ich komplett drin – und seit dem 26.12.2025 sind nun alle Folgen online. Die Serie elektrifiziert ihr Publikum, nicht zuletzt wegen ihrer expliziten Sexszenen.

Doch von vorne: «Heated Rivalry» basiert auf der Hockey-Romance-Buchreihe «Game Changers» von Rachel Reid, in der in jedem Band ein anderer professioneller Eishockeyspieler eine Beziehung mit einem Mann eingeht.

Diese spezifische Geschichte setzt 2008 ein: Bei der Junioren-Weltmeisterschaft treffen die aufstrebenden Hockey-Talente Shane Hollander aus Kanada (Hudson Williams) und Ilya Rozanov aus Russland

(Connor Storrie) erstmals aufeinander. In den folgenden Jahren begegnen sie sich immer wieder als Rivalen in derselben Liga. Abseits des Eises entwickelt sich parallel eine sexuelle Beziehung – eine klassische Situation. Sie treffen sich heimlich für Sex, wenn ihre Teams gegeneinander spielen. Für Spannung sorgt dabei vor allem das Umfeld: Heteronormativität und toxische Männlichkeit im Profisport. Beide haben Angst vor einem Outing und tun sich deswegen schwer damit, emotionale Nähe zuzulassen. Fast zehn Jahre dauert es, bis Shane sich seine Homosexualität eingestehen kann (Ilya ist bisexuell und hadert mit seiner Identität nicht so sehr wie Shane) – und aus der reinen Sexbeziehung eine romantische wird.

Das Erfrischende an «Heated Rivalry»: Die Serie ist nicht von Tragödien geprägt, wie es bei schwulen Geschichten oft der Fall



ist. Trotz aller realen Zwänge steht im Kern queer joy. Online wird sie häufig als Soft Porn bezeichnet – nicht ganz zu Unrecht. Bis auf Genitalien ist alles zu sehen, nichts wird zensiert. Schwule Sexualität wird zelebriert. Die Chemie springt auf das Publikum über.

Besonders reizvoll sind die Gegensätze: Shane, zurückhaltend, schüchtern behütet, leistungsgetrieben aufgewachsen, und Ilya, verschlossen, provokant, emotional schwer greifbar. Viel wird über Blicke, Berührungen und Sehnsucht erzählt – etwa wenn Shane nach einem Hook-up fast schreibt: «Wir haben uns nicht mal geküsst.» Über sechs Episoden kann man sich in dieser Beziehung verlieren und vielleicht auch selbst wiederentdecken.

Was diese Serie besonders relevant macht: Schauspieler Hudson Williams hat öffentlich gemacht, dass sich nach Ausstrahlung

der Serie ungeoutete professionelle Athleten bei ihm gemeldet haben. Männer, die sich in dieser Geschichte wiedererkennen. Das zeigt eindrücklich, wie wichtig «Heated Rivalry» für Diversität, Sichtbarkeit und die Normalisierung schwuler Realitäten im Männersport ist.

Ich kann als Frau nicht beurteilen, wie sich die Serie für schwule Männer anfühlt. Ich empfehle sie dennoch von Herzen. Sie leistet einen wichtigen Beitrag zu mehr Akzeptanz im Fernsehen – jenseits von AIDS-Narrativen oder ausschliesslich dramatischen Coming-outs. Davon sind alle begeistert, unabhängig von Sexualität oder Geschlechtsidentität.

«Heated Rivalry» ist seit dem 6. Februar auf HBO Max in der Schweiz verfügbar. Viel Spass beim Schauen!

10 Vorsätze für 2026

Neues Jahr, neues Glück?

Das Team der Geschäftsstelle Pink Cross hat als Vorschlag zehn Vorsätze für 2026 für Euch zusammengestellt.

1

Mich selbst ernst nehmen – meine Identität Gefühle und Grenzen respektieren.



2

Queere Freude kultivieren – Dinge tun, die mir explizit als LGBTIQ Person Spass machen.

3

Gesunde Grenzen setzen – bei Familie, Arbeit, Dating und im Aktivismus.



4

Meine Community stärken – queere Räume unterstützen, vernetzen, füreinander da sein.

5

Vergleiche loslassen – mein Weg muss nicht normativ oder «vorbildlich» sein.



6

Auf meine mentale Gesundheit achten – Hilfe annehmen ist Stärke, kein Scheitern.



7

Meinen Körper respektieren – unabhängig von Normen, Zuschreibungen oder Erwartungen.

8

Sichtbar sein, wenn es sich sicher anfühlt.



9

Mir selbst mit Mitgefühl begegnen – Heilung ist kein linearer Prozess.



10

Meine Geschichte feiern – ich bin nicht «zu viel» oder «zu anders», ich bin genug.

Adieu les gars!

An der Mitgliederversammlung 2026 verabschieden sich drei engagierte Mitglieder aus dem Vorstand von Pink Cross. Hier blicken Florian Vock, Dominik Steinacher und Nicolas Walder gemeinsam zurück und in die Zukunft. Und Pink Cross sagt Danke für den Einsatz für die Rechte der schwulen, bisexuellen und queeren Männer in den letzten Jahren.

Seit wann bist du im Vorstand von Pink Cross? Depuis quand fais-tu partie du comité de Pink Cross ?

Flo: Seit März 2018, also 8 Jahre insgesamt.

Dominik: Seit 2021.

Nicolas : *Je siége au comité depuis l'automne 2023.*



Was hat sich seither für schwule, bisexuelle und queere Männer* verbessert? Qu'est-ce qui s'est amélioré depuis pour les hommes* gays, bisexuels et queer ?

Flo: Ich durfte bei zwei Abstimmungskämpfen massgeblich dabei sein und mitgewinnen: Diskriminierungsschutz und Ehe für alle. Und auch sonst haben wir wahnsinnig viel erreicht: Hassverbrechen sind nicht mehr von der politischen Agenda wegzu-denken, Information an Schulen ist präsenter, und die LGBTQ-Community ist heute engagierter, auch politischer vielleicht?

Dominik: Zum einen hat sich einiges auf rechtlicher Ebene verbessert, neben der Ehe für alle, wurde z. B. auch die Blutspende ermöglicht. Zum anderen wuchs die gesellschaftliche Akzeptanz für queere Männer.

Nicolas : *La mise en place de la Helpline qui permet de soutenir les victimes de la haine mais aussi de mettre en lumière la violence derrière l'homophobie et la transphobie à l'heure où certains veulent nous faire croire que l'égalité serait acquise.*



Florian Vock

Was war der schönste Moment im Vorstand von Pink Cross? Quel a été le plus beau moment au sein du comité de Pink Cross ?

Flo: An einer Vorstandstreffe morgens um 5 Uhr, ich war schon fast eine Stunde im Bett, als der Feueralarm im Hotel losging, und wir uns alle draussen versammelten. Der folgende Arbeitstag war nicht meine stärkste Leistung, aber sicher eine der lustigeren Erinnerungen.

Dominik: Auch für mich sind die schönsten Erinnerungen bei den gemeinsamen Vorstandstreffen.

Nicolas : *Tous les moments étaient très agréables même si mon emploi du temps comme parlementaire ne m'a pas toujours laissé le temps de participer pleinement.*



Was war deine Motivation dich auf nationaler Ebene zu engagieren? Qu'est-ce qui t'a motivé à t'engager au niveau national ?

Flo: Einer unserer Slogans bei der Gründung der Milchjugend war: «Wir haben es uns nicht ausgesucht. Wir hatten einfach Glück!» Bis heute, und auch in Zukunft, ist es mein Verständnis von Aktivismus, diese Erfahrung von Glück mit vielen Menschen zu teilen.

Dominik: Pink Cross ist eine Menschenrechtsorganisation und ich wollte mein Wissen als Jurist und die Erfahrungen aus meiner ehemaligen beruflichen Tätigkeit beim Schweizerischen Kompetenzzentrum für Menschenrechte einbringen.

Nicolas : *En tant que Conseiller national, je connais l'importance du plaidoyer national et pouvais dès lors aider Pink Cross en servant*



Dominik Steinacher

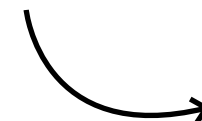
de relais au sein du Palais fédéral.

Welches war dein Herzensanliegen bei Pink Cross und was ist daraus entstanden? Quelle était ta préoccupation principale chez Pink Cross et qu'en est-il advenu ?

Dominik: Mein Herzensanliegen war und ist wie gesagt der Diskriminierungsschutz. Mit Pink Cross konnte ich eine Arbeitsgruppe zu einem allgemeinen Antidiskriminierungsgesetz mitprägen. Ich hoffe, dass diese Arbeiten politische Früchte tragen werden.

Flo: Auch bei mir wars der Diskriminierungsschutz. Der Abstimmungskampf im Februar 2020 war eine meiner grössten und verantwortungsvollsten Aufgaben bei Pink Cross. Und wir haben mit 63% gewonnen. Nicht schlecht, oder?

Nicolas : *Porter les combats de Pink Cross au sein du parlement et soutenir Pink Cross dans la définition de sa stratégie de plaidoyer politique.*





Nicolas Walder

Was machst du mit der freien Zeit nach deinem Rücktritt? *Que fais-tu de ton temps libre après ta démission ?*

Flo: Dank meinem Job bei der Aids-Hilfe Schweiz bleibe ich den Themen und der Gesundheit schwuler Männer weiterhin eng verbunden. Und was ich weiterhin machen werde: Queere Kultur und Partys veranstalten.

Dominik: Wir sind leider noch lange nicht dort, wo wir als queere Community hinwollen. Ich werde mich als Co-Präsident der HAZ - Queer Zürich auf kommunaler und kantonaler Ebene weiter für unsere Rechte einsetzen.

Nicolas : Ayant été élu au Conseil d'Etat à Genève, je dois malheureusement abandonner mes engagements au sein de Pink Cross et ce par manque de temps libre !



Was wäre dein Werbeslogan um neue Vorstandsmitglieder zu gewinnen? *Quel serait ton slogan pour recruter de nouveaux membres au comité ?*

Flo: Nichts bringt mehr Freude im Leben als zu erleben, dass dein Engagement der Anstoss sein kann für das Glück vieler Menschen.

Dominik: Lust, in einem engagierten, kompetenten und herzlichen Team queere Rechte zu verteidigen und Verantwortung für unsere Community zu übernehmen?

Nicolas : Rejoins-nous pour défendre tes droits, car, ensemble, nous sommes plus forts !

Was konnte dir in der Arbeit für Pink Cross am meisten die Laune verderben? *Qu'est-ce qui pouvait le plus te gâcher le moral dans ton travail pour Pink Cross ?*

Flo: Ich bin da sehr robust. Wenn Menschen auch wollen, findet sich immer einen Weg. Und die meisten Menschen in unserer Community wollen. Und über das wie, wann und wo, darüber kann man sich einigen.

Dominik: Ich finde auch am strengsten, sich immer wieder mit gleichen Gegenargumenten und der gleichen Art von Gegenwind herumschlagen zu müssen. Auch wenn das zur Arbeit bei einer NGO dazu gehört.

Nicolas : De constater la montée de l'extrême droite partout dans le monde depuis quelques années et, avec elle, la remise en question de droits et libertés pour la communauté LGBTIQ+ qu'on considérait naïvement comme acquis.



drgay.ch/pep



Kondom gerissen? PrEP vergessen?
HIV-Risiko? Nach ungeschütztem Anal- oder Vaginalsex gibt es die HIV-Notfallbehandlung PEP. Sie muss innert Stunden begonnen werden, um wirksam zu sein. Mehr Infos auf: drgay.ch/pep

ZÜRICH: 28.4. – 7.5.26
FRAUENFELD: 8.5. – 10.5.26



QUEERES FILM FESTIVAL

PINKAPPLE

pinkapple.ch

VORVERKAUF: 17.4.2026

Hauptpartnerin



Zürcher
Kantonalbank

Hauptpartnerin

